

《法鼓全集光碟版》第八輯 第六冊

《法鼓山的方向》

第一篇 法鼓山的創建

法鼓山的心願 — 法鼓山的緣起及未來

去聖時遙 半生苦辛求佛法

未談法鼓山之前，先向諸位介紹自己，以及個人在親身經歷中體會到的佛教教育問題。

我出生在中国大陆的農村，十三歲出家，當時只有小學四年級的程度。在那個時代，寺院裡的用度和出家人的生活所需，多半是靠香火錢，或做經懺來維持。無論出家人或是信徒們，能真正懂得佛法、瞭解經義的實如鳳毛麟角。這完全是由於佛教界的教育觀念不夠普遍，沒有良好的薪傳制度的緣故。雖然我一心想讀書，但是卻沒有這樣的環境得償所願。

寺院裡有著家教式的私塾教育，剛出家時，學習的佛教經典，就是所謂五堂功課—如《阿彌陀經》、〈楞嚴咒〉、〈大悲咒〉、十小咒、午供、懺悔文、蒙山等。念這些功課時，我並不知道其中

的涵義，以為只要都背會就能當和尚了。很少有人曉得佛教的經典不但可以講解，還可以如法修行。

就這樣，我又度過了一段時期的經懺生活，其間常感到十分困惑：身為佛教徒，甚或出家人，為什麼只單單依照這種方式來接引信眾？而信眾們為什麼只知道信，卻並不很關心為什麼要信？周遭接觸到的人幾乎都認為出家是很可笑的事，學佛變成了迷信……凡此種種，都讓我感到非常心痛。

十六歲，我進了上海靜安寺的佛學院，裡面的同學都很優秀，我可說是最差的。前後二年多的時間裡，我拼命用功，不過，為了維持佛學院所在的道場，還是要常常參加各種經懺與做佛事的活動。因此，我不禁又想著：難道出家人除了趕經懺之外，就沒有更積極、更具意義的事可以做了嗎？當時，我已知道釋迦牟尼佛和中國歷代高僧大德們，都不是以經懺佛事弘揚佛法，而是用佛教教義和佛經中的義理來指導社會、攝受信眾、普化人間。於是，我便發願一定要好好讀書，深入佛法智慧大海。

可是隨著因緣的變化，一九四九年，局勢動盪不安，我不得不離開上海來到臺灣，而度過了十年的軍旅生活。在那段期間的最後幾年，我努力閱讀佛書，同時寫了不少文章在佛教刊物發表，盡可能將自己有限的學佛心得提供給大眾。

一九六〇年，我自軍中退役，重新披剃於東初老人座下，不禁百感交集。尤其有感於自己修持的不足，對於佛法及經典、論典等都不夠深入，所以就到山中閉關六年。這段時日內除了好好地念佛、拜懺以及禪修以外，也閱讀藏經，一邊看一邊寫了幾本書。我深深感覺到：弘法的人實在太少了！佛法是那麼的好，知道的人卻那麼的少。我們應該廣為弘揚佛法來救濟這苦難的人間。就如同吃到一樣好東西，然後把它的好處告訴別人，讓別人也能夠同樣享受美味與營養。

住山期間，曾經讀過許多有關基督教、天主教的文章，還有些基督教的牧師，以及天主教的神父將他們寫的作品寄來關房給我。

這些文章裡都曾提到中國的佛教界沒有人才，佛教徒已經不知道什麼才是真正的佛教，對於梵文原典，根本沒有幾個人看得懂。可悲的是，這並不是妄言。當時我覺得非常難過，發願要好好的深入精研佛法，以便保存、弘揚這人間至寶，讓人人都能獲得它的滋潤與指引。

那時候日本已經有二十多所佛教的相關大學，每一所都由佛教的團體、教會、宗派管理經營。不但有完備的科系、課程可供學生選擇，更有專業教師針對學生個別的差異、因材施教，此外，還有許多研究所供學生更上一層精進修習。反觀國內，卻連一座這樣的學習場所也沒有。因此讓我有一個體認：若要用現代化的形式和觀念來弘揚佛法，就必須學習國外的研究態度和實踐精神，積極栽培大量佛教人才弘法度眾。這方面我們必須以日本的辦學方式為借鏡。於是，我就於一九六九年春天隻身負笈東瀛，希望有一天能落實這個理想。

在日本待了六年多，循序完成碩士和博士學位，真是要感謝觀世音菩薩的加被恩佑。留日前雖曾寫過幾本書，卻都不是什麼高深的學術研究，因為那時真正受到的正規教育只有小學四年，再加佛學院訓練，其他端賴自修。博士論文完成後第一件想到的事情，就是如何報答佛恩。本想回到臺灣提倡或主辦佛教教育，可是當時的客觀條件實在無法配合，連退而求其次教書都無法如願。所以只好暫時接受美國佛教會的邀請，去了紐約。就這樣又過了一年多，先師東初老人—中華佛教文化館的創始人圓寂了，我只得匆匆束裝返臺。

報答佛恩 筆路藍縷啟學林

中國文化學院創辦人張其昀先生得知我返國的消息後，很希望我能接辦文化學院的中華學術院佛學研究所，因此委託潘維和院長和李志夫教授來邀聘我擔任所長。在沒有信徒基礎和經濟後援的況

遇下，我接下了這個職務，並得到華嚴蓮社成一法師與幾十位信徒的支持。

兩年後，張其昀先生建議我招收研究生，在一九八一年，我們真的有了相當於碩士班的學生，第一屆共錄取八位，三年修業完成後，成果非常好。其中有一位目前正在美國威斯康辛大學深造，攻讀博士學位。雖然國內依現有學制，教育部並不承認佛研所畢業生有碩士學位，但是由於這位學生成績極為優秀，外國學校竟然承認她在本所修的十四個學分，這實質的鼓勵使我們感到非常高興。而另外幾位畢業生有的在教書，有的正在協助我工作。

可惜在招收三屆研究生之後，張其昀先生不幸過世了。在他住院長期療病期間，校方通知我們：由於在人事上、辦學政策上都有所變動，佛學研究所以後不許再招生了。在這種情況下，中華佛學研究所便應運而生。所址設在臺北市北投區的中華佛教文化館，以將近六百坪的館舍為所址，再加上兩百坪左右的公寓作為教職員和學生宿舍，迄一九九〇年，中華佛學研究所也已經招收了四屆學生。先後共計七屆，每屆學生的程度都很好，有僧俗、男女的四眾。畢業生中先後有七位到日本去深造，分別進入東京、京都、名古屋、筑波等著名的學府，也多半能獲得日本政府所提供的獎學金。

在招生之初，我們要求的素質便很高，師資和課程的安排更是煞費苦心。由於要貫通經典、論典及佛教原典，所以學生必須學習多種語文。除了具備相當的中文程度以便看懂佛經、論典外，還須參考日文，所以也要懂日文。將來的目標是將佛法弘揚到世界各地，所以也得懂英文。佛教原典是由梵文寫成的，梵文自然也得懂；同時佛教有兩派分支，一派傳到西藏，另一派傳到錫蘭、泰國、緬甸等地。許多後期的佛教經典流入西藏，並發展成高深的佛學，我們希望把藏傳的佛法再介紹到中國來，所以也要求學生研習藏文。而傳到南方去的是借重於巴利文，也就是早期的印度古文，要懂得原典，巴利文也是不可少的「鑰匙」。看到這裡，讀者們也許也能深深體會出他們的課業如何繁重、緊湊了。

留在國內的畢業生們，有的自己辦了佛學院、佛學研究所，有的則在各佛學院所任教職，辛勤的培育後進青年，他們個個都受到國內外的肯定和歡迎。

傳火傳薪 佛化教育待開展

辦佛教高等教育的目的，是在培養人才之後，由他們帶動更多的人才。換言之，一位畢業生在日後繼續深造，如果成為國際性的佛教學者，不但能為國爭光，更能為中國佛教向世界傳播邁進一步。如果在國內，也可以辦教育文化事業，再培育更多能弘法利生的佛教菁英。如此一來，弘揚佛法的層面就會更廣、更深遠，不但能使正信的佛教受到普遍的重視，也能將正信的佛教傳遍於社會的每一個角落。

至於為什麼我們要擴遷中華佛學研究所到法鼓山去呢？主要有兩個原因，第一是十年來我們佛學研究所一直在增加設備和工作人員，老師由過去的兼任改為專任，學生讀書的環境也不敷使用，過去是採用班級集中上課的方式，現在則慢慢轉變成老師與學生一對三乃至一對一的方式，學生的注意力更為集中，學到的東西也就更多。因此，宿舍、教室、圖書館的數量及空間都不夠用了。另外，我們還在開發文化出版事業。由於拓展的方向多了，教職員的人數增加不少。從前研究所裡沒有使用電腦，現在也需要用電腦來處理資料。在各方面都感受到必須擴建場地，才能配合發展。

另外，農禪寺也面臨一個大問題，因為寺址本身是一塊農田，不是建築用地，但是目前已有將近四十人來跟我出家；而在修行活動方面則有念佛會、禪坐會的定期共修及星期日的講經，參加人數越來越多，雖然已因此而擴建房舍，但是場地仍不敷使用。更迫切的是為了配合臺北市關渡平原的開發計畫，僅僅不到一甲地的農禪寺將來可能有一半以上的土地會被徵收為公共設施之用。基於以上兩個原因，我們必須遷移到另外的地方。

一九八九年三月底，我們集合了念佛會近千位會員一起念〈大悲咒〉，希望能得到觀世音菩薩的加持。結果，很快地在臺北縣金山鄉三界村便有一塊地願意轉讓給我們。只花了三天的時間，簽字就完成了。

法鼓山未來的藍圖是這樣的：

（一）研究所

每年招收大學畢業的優秀青年五至十名給予三年密集教育。同時比照各公私立研究機構，聘請具有講師、教授資格的專家學者分別擔任授課老師，及各種佛教主題和佛學專題研究員。繼續發展成立各種研究所，如法華、華嚴、禪、戒律、西藏、巴利文等有關學問的專門研究。

（二）佛學院

- 1.大學部：比照一般大學，每年招收具有高中畢業程度的學生，將來也是研究所碩士班學生的主要來源。
- 2.高級部：每年招考初中畢業程度的學生，給予三年教育。使初中程度的佛教徒可以進入高級部就讀。
- 3.短期班及函授部：為四眾弟子開設各種短期的佛學班及學佛訓練營，不限年齡、層次與教育程度；也為有志於學佛而無法親自到校上課者，開設各級空中教學及函授課程，給予有層次、有系統的教育訓練。
- 4.繼續發展成立多科系及多院的大學。

（三）國際禪修中心

未來的法鼓山，將以現代化的建築，建立一座可容納二百到三百人同時禪修或舉辦禪七的禪堂。目前國內缺乏較具規模的禪堂，一般的禪堂也不夠完善，因此我們採用現代化的建設，也就是光線、音響，以及室內空氣調節、溫度控制均臻完美境界，配合四周自然、寧靜、柔和、明麗的環境，一進去就有一種安詳的氣氛，很容易安下心來進入修行狀況；同時提供個人長期或短期禪修的關房，只要適合條件，自己能修行，我們提供方法的指導及修行的環境，來成就有志於修行的人。

（四）國際弘化中心

四眾佛教徒分成男女二大院，從事長短期的弘化進修活動。舉辦念佛、禮拜、讀誦，以及各種大小型的共修、講演等。

（五）編譯出版中心

聘請大學及研究所畢業的優秀佛教人才，以及我們自己訓練及教育出來的優秀人才擔任編輯、出版的工作。有系統的把中文佛教的經、律、論三藏，以及歷代各宗祖師們的著作，編輯成一套一套的叢書。為便於考察所需要的資料或所需經、律、論的原典所在，有層次地編輯各種工具書。同時也要把梵文、藏文、巴利文的聖典翻譯成漢文。梵文的翻譯工作，從中國的漢朝開始一直到宋代都繼續進行著，直到現今，還有若干梵文的典籍值得翻譯成漢文。

以印度佛教的源流來說，西藏佛教是屬於晚期的大乘佛教，相當於中國唐末和宋代時的佛教。當時有很多佛經並沒有傳過來，而幾乎全部都傳到西藏去，所以我們需要有人把藏文的佛典翻譯成漢文，讓漢文世界的中國人或其他國家的人能運用藏文的佛教聖典。

南傳的上座部，亦稱為小乘佛教，如錫蘭、泰國、緬甸地區，他們的佛教聖典是用的巴利文。那是印度的古文之一，我們至今還沒有將全套的巴利文聖典翻譯成中文。研究巴利文聖典的人很少，若只是將巴利文的聖典全部翻譯成漢文，就需要有人研究或學習巴利文，才能真正對上座部或小乘佛教的聖典瞭解。同時，最近這一百多年來，歐美、日本等地許多先進國家，對佛教的研究著作也非常多，成果輝煌，我們需要把它介紹給漢文世界。同時，由於時代需要的不同，我們也當用現代人的角度大量以現代語介紹佛教給現代的人。這些工作正是我們中華佛學研究所未來努力的目標。

（六）舉辦國際佛學會議

國際佛學會議是為了使全世界研究佛教、佛法的人來共同討論、互相切磋、彼此砥礪，使佛法的弘揚層次提高，並擴大視野，而且讓越來越多的學術界人士重視佛法、重視佛教，進而能夠把佛教真正的推展到社會上每一個角落，使現代人和現代社會都能得到佛教精神生活的利益。

（七）清修安養的環境

將來法鼓山的另一種特色就是清修安養的環境，這跟以上所講的研究、學術、出版稍有不同，而是提供一般信眾修行的環境。所謂修行環境跟禪堂不大一樣，禪堂是短期或長期的禪期修行，如打禪七。而這清修安養的環境，就是一般信眾在休假時或退休後，需要一個安靜的佛教環境給予他們作為修行、修養的地方。我們希望將環境建設成真正的人間樂土或淨土的縮小樣本，在整個環境裡，讓人感覺到生活在現實的極樂世界或者感覺到彌勒佛已經來到我們人間，或像是我們的人間已經在佛的時代出現了，到處都是那樣安詳、和平、清靜、安定、光明，到處有山有水，花香鳥語，風光明

媚，使人非常舒適、愉快地居住其中，跟現代都市文明連接卻沒有它的麻煩與困擾。

（八）建築物及其特色

這就是我們將來建設的目標，需要眾志成城的力量才能辦得成功。至於建設計畫將分三期進行，第一期工程重點在於興建教育大樓、佛殿、佛堂、圖書館、會議廳、演講廳、男、女眾寮房等硬體建築，而男寮、女寮包括僧、俗兩部，還有齋堂、大停車場。依目前估價經費約需十二億二千萬，正確數目要到發包時才知道。第二期工程：建立法鼓人文社會大學，及第三期工程裡有世界佛教文教中心（包括佛教歷史文化博物館、世界佛教圖書館、世界佛教編輯館）、佛教修養中心等。

法鼓山將來的建築有什麼特色呢？跟現在一般宗教的建築有點不一樣。當今寺院的建築都是古代宮殿式的型態，目前臺灣的寺院建築多半是仿清朝宮殿式，這可以從北京的故宮和臺灣幾個比較大的寺院建築相對照而觀察出來；如果到日本參觀，亦可看到京都或奈良的寺院建築，可分成兩種不同的宮殿型式，乃是模仿中國唐朝和宋朝的建築；而中國明朝的建築仍存在於大陸，像焦山和金山道場。

可是在我們構想中，法鼓山的建築，是現代佛教、現代人的建築，特別是今天，有關環保生態的維護也非常重要。法鼓山將有鄉土本色、有佛教的感受和精神，也有中國文化的內涵，再加上現代文明、現代人對空間環境的需求，現代的聲光、空氣、溫度的調節和裝置設施等。

山上的房舍，盡量配合著山上的地形而設計；依著山的形勢、高度來建，使落成後的建築物，就好像山上生長出的一個自然景觀，人一走近就有賞心悅目的舒適感覺。它是有機體的建築，也就是說這建築是有生命，而不是僵硬無生命的。希望我們的建築具有

時代性，不是在幾十年用過之後就需要拆掉重建，而是在三、五百年之後，還有使用的價值，即使有人想拆掉重建也覺得很可惜。所以凡是參與整個建設工程及捐獻者，將會永遠令人懷念，其芳名亦永久鐫刻在法鼓山上，在幾百年或幾千年以後，讓後人瞭解在二十世紀的臺灣，曾經有多少人在佛教上奉獻，而法鼓山究竟產生了什麼樣的力量和影響。

提昇人的品質 建設人間淨土

我曾提出兩句話作為法鼓山的理念：「提昇人的品質，建設人間淨土」，提昇人的品質，是使每一個人從佛法的修學、體認裡，達到人格健全、人品提高的效果，也利用個人對佛教、佛法的認識，而影響我們家庭裡所有的成員，進而影響到周遭所有關係人；社會上佛教徒越多，佛法推行得越廣，社會就能漸漸變成路不拾遺、夜不閉戶的人間淨土。

至於「法鼓」兩字的出典有多處，大家熟悉的《法華經》裡就有兩處提到「法鼓」這個名詞，《法華經》卷三言：「唯願天人尊，轉無上法輪，擊于大法鼓，而吹大法螺，普雨大法雨，度無量眾生，我等咸歸請，當演深遠音。」意思是說：唯願偉大的人天導師釋迦世尊，給我們開示無上的佛法，就像擂擊大鼓、吹奏大螺一樣喚醒世人，並普降大法雨，滋潤人心，以廣度無量的眾生，讓我們一同禮請佛陀，開演甚深難得而永遠常新的妙法之音。

所以「法鼓」的意思，是以佛法的鼓聲，像暮鼓晨鐘般的振聾發聵，使聽不進佛法的人也能聽得懂，使從未見過佛教的人也能看得見，祈禱並期待人人都能夠得到佛、法、僧三寶的利益，人人都能沐浴在慈悲與智慧的光明之中。萬善齊資，普世和樂，讓我們這個世界到處因著佛法的利益而快樂，使人間社會成為健康、和諧、富裕、知足的樂土。

「法鼓」的另一意，是用鼓聲來比喻佛法的功效、作用。鼓在中國原本是兩軍交戰時軍隊衝鋒陷陣的號令；在印度，鼓的作用也

是如此。所謂一鼓作氣，意思是擊第一陣鼓就能克服敵人的意思。而「法鼓」之意是只要說法弘法，所有的眾生聽到法音宣流之後一切煩惱、瞋怨、懷疑、驕慢，便會通通放下，而且很順利地接受佛法的輔導、指引，進而做一位非常善良、和平而積極行善的人。

一九八九年三月底，我們覓得位於臺北縣金山鄉的本山，以其地理形貌而言，左似青龍昂首，右如白虎低頭；左視高崗如古鐘懸空，俯瞰本山似大鼓縱臥，故而命名為「法鼓山」。

佛陀出現在人間，是以人類為主要的攝化對象。近世以來，中國佛教所有的大師們，也都提倡以人為本的佛教精神，如太虛大師主張「人成即佛成」的人間佛教，東初老人倡辦《人生》月刊等。而法鼓山的理念，也朝著這個方向來努力。

如何「提昇人的品質」？可以從三個方向著手，那就是教育、道德與宗教。

不過，現代的學校教育、家庭教育、社會教育，對於人品的提昇，已感無奈與無力。古代教育家的責任，在於傳道、授業、解惑。目前的學校教育，多半僅能做到知識及技藝的傳授而已，既沒有傳道，亦未能解惑。

道德是指倫理綱常的各如其分，但也只能約束一部分衝道之士，卻無法約束不守道德的人。因為道德往往只規約人們不可做壞事、不可不負責，否則便是沒道德。可是現代人很少考慮道德問題，只要不犯法、不坐牢，在法律邊緣和法律空隙中活動，縱然不道德，又能對他們怎麼樣呢？所以在今日的社會，提倡道德觀念或道德意識，已經很難產生如期的成效。

宗教是畏天、敬神、問心無愧。人生於天地之間，普遍並且經常受到神明的呵護、監視。神明有賞善罰惡之能。做了好事，神清楚；做了壞事，神知道。所以一般的人講：「舉頭三尺有神明」，又說：「你知、我知、天知、地知」，指的就是宗教。大惡下地獄，上善升天堂，所以，宗教的信仰，既有嚇阻作用，也有鼓勵作用；可知宗教信仰，比諸道德觀念更富積極意義。

故在西方世界，除了共產集團之外的任何國家，都重視宗教信仰。所謂無宗教信仰的人，那便是唯物論者。唯物論者，有可能是很傑出的人才，也可能是很危險的人物。

佛教闡揚因果及因緣的信仰，相信三世因果，所以要對各自的行為負責，遇順境不驕傲，遭橫逆不失望。自己掌握自己的命運，所以一方面有責任面對多樣化的現實，另一方面，又有希望去創造理想中的未來。佛教的信仰，即能使人由衷地改過遷善，尤其能夠使人平心靜氣地接受現在，再接再勵地開創明天。

布施的人最有福 行善的人大功德

信仰佛教可分為三個層次：

第一，信佛修善，可以獲得諸佛菩薩及諸大天神在冥冥中的呵護。所謂善有善報、惡有惡報，只要做功德就有回饋，只要以好心待人，諸佛菩薩一定會照顧我們，幫助我們。因此我常講：「為善者最樂，布施者有福」，對人、對事只要有益於人，就應竭盡所能地給予協助，當別人的問題得到解決時，我們也會覺得感同身受，而得到快樂。

第二，布施是最有福氣的，等於在銀行存款一樣，存得越多，自己信用越好，安全也越有保障。佛經裡說財富是五家共有：1.水災；2.火災；3.強盜、土匪；4.不好的政府和政策；5.不肖的兒孫。因此自己的財產不管有多少，生不帶來，死也不能帶去。然而布施是存入無形的銀行，最安全、最寶貴，也最可靠。如果我們把錢布施出去，功德永遠存在，不必擔心任何人破壞，或被誰搶走。金錢的使用應該是由自己來支配，做自己能做而覺得最有意義的事，就是最好的存款方法。

修學佛法可以得到種種感應，並且使精神昇華。所謂得到的感應是我們希望能消災免難和增加福報，得到貴人的相助，都是要從布施中而來。精神的昇華則是在經常布施的過程中，使自己的貪心

減少，而瞋心也會隨之減少，當我們貪心、瞋心減少的時候，實際上我們的人格不但穩定而且提昇了。

第三，最高的境界就是無相、自在和解脫，也就是為善不求回報、不求回饋，做好事不為名聞，不為任何目的，做好事就是做好事。這是最高境界，也是菩薩的行為、佛的心量。

佛教的心量有這三個層次，所以能夠信佛學佛，奉行佛的教化，必定可以提昇人的品質。信仰佛教的人越多，佛法流傳越廣，社會成分越好，人間淨土的實現也就越來越近了。

（本文係聖嚴法師於一九八九年九月二十六日為法鼓山中華佛學研究所護法理事會諸會員所做開示的錄音帶，由弟子數人整理成稿，並經法師過目後刊出，用饗關心的諸方讀者，原收錄於法鼓山小叢刊《法鼓山的心願》）

法鼓傳法音

法鼓山的前身

中華佛學研究所是從附設於中國文化學院的中華學術院佛學研究所衍生而來。

一九七八年，我應聘擔任中華學術院佛學研究所所長。當時只有所長、副所長、助教三人，還沒有老師及學生，工作重點為每年出版一期《華岡佛學學報》。

一九八一年，第一屆學生招生，計錄取八位研究生，之後每年招收五至八位大學或三專畢業以上之研究生。

一九八三年，由於文大之創辦人張其昀先生因病住院治療，而文化大學又改制，故於一九八四年奉命停止招生。

一九八五年，假臺北市北投區中華佛教文化館為所址，並創立「中華佛學研究所」開始再度招生，迄今已招考了六屆。合諸文大時期，中華佛學研究所已有近十年時間。在文大時代，只有通信研究員、兼任老師，至此期則有專任研究員。

一九八六年，增加專任研究員，目前（一九九〇年度），計有專任研究員四名，專任副研究員五名，專任助理研究員三名，其中有來自美國及德國，亦有留學於印度、日本的。研究生畢業後，有留學於美、日，或主持佛學研究所教務，或執教於佛學院及佛學研究所，或服務於佛教文教單位。

於一九九〇年度為止，共有五位公費留學生，他們皆為考取日本交流協會提供的獎學金，而留學日本。其中三名在東京大學、一名在京都大學、一名在名古屋大學就讀。另有一位在美國威斯康辛大學，預計明（一九九一）年將取得博士學位。

法鼓山的由來

（一）為什麼要有法鼓山

- 1.正由於設址在北投的中華佛學研究所的人員越來越多，教學設備也越加擴充，場所不敷使用。另外，研究所畢業生亦逐年增加，為了能讓他們繼續深造、研究，及增加他們學以致用的機會，佛學研究所必須擴大範圍，換句話說，未來的法鼓山將延續佛學研究所基本的功能，擴增成為人才的培育、儲蓄、聚集，以便於弘化、推展教育事業的基石。
- 2.目前佛學研究所使用場地，如前所提，乃是向中華佛教文化館商借，而該館則為另一財團法人，其建築物幾乎全為佛學研究所使用。

3.近年來，由於農禪寺的住眾及參與經常性共修活動的信眾越來越多，致使本寺之場地有日漸狹隘之感，尤其當「關渡平原都市計畫」實施後，農禪寺所能保有的土地面積僅約一千坪。其中能建地只有百分之十五至二十五，約三百坪左右。不但不敷使用，且依政府高級住宅之規畫，屆時是否尚能取得一塊完整、實用的土地亦未可知，在重行分割規畫後的小地方事實上已難作為較大規模的念佛、禮懺、講經、弘法之用。

（二）法鼓山的感應

基於以上原因，我們便四處找地找得相當急。結果在一九八九年三月二十五日，接受一位護法居士的建議，在農禪寺的念佛會共修時持〈大悲咒〉求地，我順應了大眾的要求，即在念佛會，領導全體同修虔誦〈大悲咒〉二十一遍，當晚到有將近千人。

三月二十八日，農禪寺開始打清明佛七，在佛七期間的四月三日，有位林顯政居士告訴我：「金山有塊地，請師父去看看。」當時，我不假思索的告訴他：「金山沒有我們要的好地，不去！」中華佛學研究所的董事方甯書居士知道此事之後，以為無論如何一定要去一趟，因為不在看地，而在弟子的熱心須有回應，於是由方居士代表去看。回來後，他告訴我：「這塊地，若打分數的話，大約有六十至七十分，值得去看看！」於是便在當天下午抽空前去臺北縣的金山鄉看地。

此地原為全度法師所擁有，他在這個地方已經營了六年多。原來，他買地之後，有人建議，這塊地很適合蓋佛寺，但是在他把佛寺蓋好後，卻找不到合適的人來住持。於是又有人建議他，既然找不到人，何不自己出家經營呢？於是，他便現了出家相，接著，他母親也出家，一起照顧這個地方。由於全度法師已逾中年，人手又不足，加上種種因素，經營得相當辛苦，而想轉讓他人，找了許久，也無合適的人選。

就在我們持誦〈大悲咒〉的第二天早上，全度法師也念了二十一遍〈大悲咒〉，祈求早日有合適的人來接管此地。接著，他便到北投的佛恩寺，正巧遇到林顯政居士而談及這個地方。我們也以極快的速度，於四月四日的下午談妥了條件，簽訂了一共十八甲土地的移轉契約。當天我們尚在佛七期中。

後來從全度法師那裡得知，他是在六年前的七、八月間，開始經營那塊地。就在那時候的農禪寺，因大殿不敷使用，而將佛像位置由朝西南轉向朝東北，加以擴建。目前本寺大殿的佛像正好向著大屯山，穿越過大屯山便與法鼓山遙遙相望。所以全度法師說，他好像在為我們找地、看地似的。

（三）法鼓山的命名

為何將此山命名為法鼓山？有下列五點原因：

- 1.以這座山的地理形貌而言，左似青龍昂首，右如白虎低頭；左視高崗如古鐘懸空，俯瞰本山似大鼓縱臥。
- 2.此地屬金山鄉，經過山下的三界村，上山即進入坐落此地的西勢村，若在此處撞鐘擊鼓，其聲響徹三界村，村民聞聲，象徵超越三界。
- 3.弘揚佛法即如兩軍相對，一鼓作氣，衝鋒陷陣，所向披靡。佛法之鼓，如「塗毒鼓」，眾生聞者，無不調伏，心中貪、瞋、癡的三毒，無不消除。
- 4.一九八二年，我在美國紐約創設的英文佛書出版社，即以「法鼓」為名。
- 5.一九八九年開始，東初出版社開始將我的著作，預定編集成一套有系統的書，命名為《法鼓全集》。

綜合以上五點因緣，故將本山命名為法鼓山。

「法鼓」的意思，是以佛法的鼓聲喚醒所有的世人，振奮人心，提昇人品，正像暮鼓晨鐘般地振聾發聵，使愚頑如聾子的人也能聽得到佛法，使癡迷如瞎子的人也能看得見佛事，期望人人都能夠得到佛、法、僧三寶的利益，時時都沐浴在慈悲與智慧的光明之中，萬善齊資，普世和樂，讓我們這個世界到處都能因著佛法的普施而健康快樂，使得大家共同來建設和諧、富裕、知足和清明的人間淨土。

「法鼓」的出典有多處，大家熟悉的《法華經》裡就有兩處提到「法鼓」這個名詞，《法華經》卷三言：「唯願天人尊，轉無上法輪，擊于大法鼓，而吹大法螺，普雨大法雨，度無量眾生，我等咸歸請，當演深遠音。」意思是說：唯願偉大的人天導師釋迦世尊，開示我們無上的佛法，就像擂擊大鼓、吹奏大螺一樣，喚醒世人，並普降大法雨，滋潤人心，以廣度無量的眾生。讓我們一同禮請佛陀，開演甚深難得而永遠常新的佛法妙音。

農禪寺與法鼓山的關係

農禪寺初建於一九七五年，為中華佛教文化館的下院。在一九八二年之前，所有弘法活動均在本館，一九八二年後，由於本館拆除改建，大部分的活動逐漸移至農禪寺。近十年來，農禪寺已成為臺灣佛教界相當知名的寺院。

農禪寺原為農舍，最早的建築物僅為二層樓的一棟農舍，上下不過一百坪。我於一九七七年回國時，住眾有四人，不久，二位移住文化館，二位離去。之後，美國佛教會的駐臺譯經院由新竹遷移至此，但因種種因素，不到一年便告結束。本來譯經院所屬人員，最初只為譯經而來，由於我接管之後，教他們打坐、修行，這個時期，他們以為譯經可以停止，但修行不能終止，因此之故而成立「三學研修院」，共有學員十人。嗣後陸續增加，至今日的住眾人數已近四十位。

現在將農禪寺的活動及工作項目列出如下：1.一九七八年，農禪寺開始舉行週日講經法會，之後，又接著舉辦禪七活動，逐漸演進，而有週日禪坐會，目前（一九九〇年），會員達一千餘人。2.一九八三年起每年舉辦清明佛七，之後有週六念佛會，目前（一九九〇年），會員約一千六百人。同年又有禪訓班的開始設立。3.一九八七年起，舉辦每月一次的大悲懺法會，最初，唯有常住眾十幾人共修，開放迄今，大殿已容納不下。4.東初老人自一九五七年起每年舉辦冬令救濟，周濟北投及臺北地區貧戶，截至目前為止，每年受惠地區、對象、人數、金額逐年增加。5.東初老人時期已有的慈善放生會、觀音消災會，及後來的教經班，皆在文化館舉辦。

以上的弘化及共修活動，除北投地區外，同時也帶動了臺北地區信眾的修持。除此之外，另有文化出版事業的發展：1.《人生》月刊，於一九四九年五月創刊，至一九六一年十一月後，因我入山閉關而停刊，至一九八二年八月以雙月、報紙型復刊，至一九八四年十月恢復每月發行。最初，每期發行兩千份，迄今則達每期三萬七千份。2.一九八〇年五月成立東初出版社，至今已出書五十多種，其中主要是以我的著作為多，計有三十幾種，而《正信的佛教》、《學佛群疑》發行之量最多。又有十來本佛學小叢刊大量印贈。3.一九八九年，由熱心的護法居士發起成立「中華佛學研究所護法會」。同年創立《法鼓雜誌》，報導中華佛學研究所及法鼓山建設、勸募相關事宜，發行對象為所有護持會員。

另外，不定期至中、南部等全省各地演講，影響亦廣，但主要还是以北部為主。以上之種種皆是與農禪寺相關之僧俗四眾共同努力所致。

本來以祖庭中華佛教文化館為根基，而今則以農禪寺為主導。以農禪寺之住眾、相關信眾為主要支持者，照顧著中華佛教文化館、中華佛學研究所，並且經營、推動法鼓山的建設。

法鼓山的未來

法鼓山地處臺北縣金山鄉，目前交通可由陽金公路或淡金公路到達。將來則有高速公路直達三芝鄉，路程縮短一半，約三十至四十分鐘可抵達。除公車之外，未來將設有交通車接送，及直昇機停機坪。

在法鼓山的文宣中，第一期工程配置圖，共列二十一項，以下依次說明（亦可參看法鼓山建設之模型）：

- （一）入口大門：在二條溪的會流處。二溪交會至大門處合流，將法鼓山環抱其間，因其向正前方曲折、蜿蜒而下，故名九曲溪。在登上法鼓山之前，有二座橋，皆名法輪橋。過法輪橋一號，即可拜山。未到法輪橋二號之前，路旁有一座土地公廟，終年鎮守其處，可說是法鼓山的守護神。
- （二）停車場：有二甲多地。待第二期工程完成時，則為佛教歷史博物館。
- （三）廣場。
- （四）前庭。
- （五）中庭。
- （六）辦公室。
- （七）接待大廳：四面房子，中有一水池。為董事長及方丈的會客處，也是全山的辦公中樞。
- （八）第二演講廳：共分上下兩層，用作集會演講，同時也是齋堂，各可容納三百人用餐。
- （九）男眾部宿舍、女眾部宿舍：僧、俗分開，也可容納短期參訪或修行者住宿之用。全山各獨立成棟之宿舍內，均各設置小型佛堂及禪堂。

- (一〇) 半地下聯廊：連接於每棟建築物間，一半在地面以下，從表面看，若隱若現，可供雨、霧、風時使用。另外，也為年老者或行動不便者考慮設置電動交通車。
- (一一) 第一演講廳：即大殿，為法鼓山之中心位置，乃龍脈之首。有地理師云：若佔此地，即可帶領鄰近諸方。建築形式，從外觀看，為現代西方式；內部設置則將採取唐宋佛寺之氣氛與精神，融宗教信仰與藝術價值於一堂。前面的部分採用透明屋頂，共計可容納二至三千人。
- (一二) 聯廊及涼亭，可通向禪堂。
- (一三) 研究所行政大樓：包括研究所的博、碩士班、大學部、高中部、函授部、空中教學部。其師資人員，即教授、副教授、講師，而以研究員、副研究員、助理研究員等名稱聘任之。
- (一四) 圖書館：預定藏書十六萬冊，以佛教典籍為主，並收藏世界各種語文之佛教《大藏經》。另如故宮之藏有古代典籍，而本館將以收藏所有明清時代之圖書為特色，包括以佛教為主的宗教、文學、哲學等，目前已著手蒐集目錄。
- (一五) 國際會議廳：設有同時翻譯數種語言之裝置。
- (一六) 教職員宿舍。
- (一七) 關房：經資格審定合格者，不論僧俗均可參加長短期的閉關。
- (一八) 禪堂：可容納二至三百人同時打坐、打禪七，任何人只要資格符合者均可參加。理想中，希望當你一進入禪堂，食、宿，均一併適用，如大陸禪

堂，一進堂，要到解七後才出堂。另外，希望禪堂係採用現代科技處理聲光裝置，自動控制溫濕度，以達到空氣流通、光度柔和的修行空間。

（一九）安養中心：提供老年人或年輕人之修養與修行之處所，將於第二期工程考慮之。

（二〇）佛教歷史博物館：蒐集虔藏及創作世界性的佛教文物，將於第二期工程完成之。

（二一）相關的教育設施：1.函授部及空中教學：為不能上山聽課之僧俗四眾而設立。2.層次化之教育：一年之中，舉辦各種分齡、分等、分類而適應當前社會所需之修學、修行活動。3.梯次性之教育：將同一層次的活動，分成幾個梯次舉辦。

法鼓山的理念－提昇人的品質，建設人間淨土

（一）法鼓山的理念和目標

法鼓山的理念，係指法鼓山所傳播的佛法，對於全世界的國家、社會、家庭乃至每一個人所產生的安定、和平、康樂、淨化的效用。

如果法鼓山的理念，只能實現在法鼓山，不能說不好，但是它的範圍太小了，所以法鼓山並不僅在臺北縣金山鄉那座山頭，而是凡和法鼓山有關聯的每一個人、每一個家庭、每一個社團，乃至於全臺灣、全中國、全世界，都屬於法鼓山的範疇。

（二）為什麼要推廣法鼓山的理念

近年來，國內外的社會秩序紊亂不堪，細究其因，人心不安定是其主導。目前的社會，太重視功利主義，在做任何一件事的時候，皆以「自我利益」掛帥，導致只求私利不顧公益，人心惶惶，失去了價值判斷的準則。其實，公平合理的功利主義是值得鼓勵的，只求目的而不擇手段的功利主義卻會腐蝕人心、危害社會，也必殃及個人的。

自己不下工夫付出代價，卻只想撈取現實的利益，這是不合理不公平的，會造成社會的失衡，為自己帶來危險。

我曾經在北投街上遇到一位中年婦女，她告訴我說：「北投地區出現了許多金光黨，他們是一群人的組合，其中的一人扮演癡呆傻瓜，他總是帶著一大堆的金條、寶物及鈔票在街上遊逛，圍繞在他四周的同黨會到處散播耳語說：『只要我們用方法騙他，這些金條、寶物全是我們的，你跟著我一起去騙他，到手時，你拿多的，我們拿少的。』就有人願意佔這種小便宜，領出銀行戶頭裡的錢，和這群金光黨交換自以為是黃金、鈔票的假東西回家，打開後才發現是一堆花生、廢紙。嚎啕大哭已無濟於事：『我倒楣了！我上當了！』」我說：「這種人上當是應該的，為什麼就想貪圖非分之財。金光黨就是欺騙那些專想貪圖非分之財、心態有問題及貪心病很重的人。」

其實，我們每一個人的內心深處，多半存有貪圖非分之財的念頭，好像飢餓的一窩老鼠，隨時都準備溜出來找食物吃。此從搶購大家樂、六合彩、大炒股票時的那股貪勁中可見一斑。明明這家公司股票價值很低，硬是把它炒得很高。只要自己能夠賺到錢，其他的後果就不關我的事了！然而，社會是一個共同體，彼此之間都是休戚與共，如同大家共飲一處水池的水一樣，如果自己不愛惜水質的乾淨，任意解大小便進去的話，自己也會喝到這些污水。

（三）社會病態的原因－貪、瞋、癡

處身這個時代，泰半的人都覺得沒有安定感，生活不能獲得充分的保障。許多人都認為世風日下、人心不古，其實，這種論調不一定正確。

從釋迦牟尼佛時代開始，眾生的心中就有三毒：貪、瞋、癡。正因為有這三毒，所以造下殺、盜、淫、妄種種的惡業，因而產生了生、老、病、死的果報，在我們生的過程中，經常會遇到各種的病痛，也會碰到風災、水災、火災、地震、戰亂等各種災難，這就是貪、瞋、癡造成的惡報。

（四）建立正確的心態－認識因果觀念

曾經有殘障者提出他們的抱怨說：「佛教不公平，佛教認為害病是因為造下了惡業，所以得到果報，而殘障人士也沒有做壞事，卻成了盲、聾、啞、癱、跛，這是不公平的。」我答覆說：「佛並沒有說你們這一生做了壞事，所以變成這樣。」

佛教的教義是要解除眾生的煩惱，不要讓大家怨天尤人，既已得到這樣的結果，就應當面對它，不要怨恨，與其怨恨生煩惱，不如樂觀奮鬥，這不是很好嗎？

佛法講三世因果，講過去造的善惡業，今生受的樂及苦，就是告訴我們要平心靜氣、不要怨天尤人，雖然前世的事我們並不知道，但是一定要相信它「有」，不要相信它「無」，否則會產生忿忿不平之心。相信它「有」，至少可以解釋我們為什麼會變成目前的這個樣子，佛法的作用，就是要我們心平氣和、面對現象、繼續努力。

相信過去，就會相信現在；想到現在，就會想到未來，為了未來，我們一定要未雨綢繆，一定要有存好心、做好事的觀念，並付

諸行動，這是因果的觀念。如果能將這樣的觀念讓自己、家人及世間所有的人享用的話，我們的社會自然就有安全、安定的保障，人心也會獲得充分的安全感。

所謂沒有安全感，就是經常擔心著不知道明天與後天會發生什麼事？或者對未來充滿了不安定感。

站在佛法的立場，一切唯心造。社會的好壞、個人的安危、家庭的和樂與否都與我們的心理活動相關聯，一旦觀念有問題，一切事都會有問題。

我們的心理要健康，不要總是東怕西怕，自己嚇唬自己，要相信生死有一定的原因，只要行得正、做得直，常存慈悲心，多念阿彌陀佛、觀世音菩薩、地藏王菩薩，心裡不擔心，就會得平安。

平安，是自己帶給自己的，不是別人給予的；同樣地，家庭的平安也不是你自己一個人可以給的。因此不要老是掛記家裡的不平安，只要照著佛教徒的本分去做，家裡一定會平安，如果老是擔心孩子不用功、不念書，希望師父加持、念咒，凡有這種人，我就會告訴他：「別擔心，每一個人都會有他一定的福報，許多從小不讀書的人，長大之後卻成為大老闆、董事長。孩子不想讀書，將來可能會回心轉意想要讀書，也有可能在他需要的時候，他會用功讀書。你可以替孩子念阿彌陀佛或觀世音菩薩的聖號，同時布施貧窮，供養三寶，為他培福祈福。」對兒女，應該鼓勵他們自己獨立起來，是應當照顧他們，但卻不要擔心他們；對事業應當有計畫有眼光，再加上不斷努力，但卻不用擔心成敗得失，這也是佛法講的因果觀念。

佛典已經把因果觀念闡述得很清楚，「各人吃飯各人飽，各人生死各人了」，就是至親眷屬，也無法彼此替代，各人有自己的前因，也各有自己的後果。現世是由前世來；未來是由現世去。如果存有這樣的觀念，就不會為未來擔心，不會為現在失望，不會因為目前的幸運而得意忘形。

（五）推廣法鼓山的理念

法鼓山的理念就是要把佛教的因果觀念傳遍到每個角落，而我們就是要將這個觀念透過法鼓山所產生的關係，讓每一位勸募會員或護持會員自己先體認，然後再將這些體認告訴自己的家人，並傳播給與自己有關係、沒關係的人，以及所接觸到的每一個人，讓每個人都能得到健康的心理、健全的家庭、康樂的社會及和平的世界，這就是人間淨土。不要把人間淨土看得那麼遙遠，只要多一點安全、安定感，人間淨土的感覺就會在我們心裡出現，這就是法鼓山的理念。

有人曾建議我要常常到各處講解佛經、開示佛法，他們為我計畫密集地安排全省各地的演講場次，他們說：「這樣可以一網打盡。」其實，我在臺北、高雄、臺中、臺南都舉辦過許多大型的演講，雖然每一場演講都會感動一些人，並接引一些人成為佛教徒。但是要佛法深植人心，並對法鼓山產生向心力，還是要踏實地從參與法鼓山運動的關係人著手。

每一位護持會員、勸募會員都是法鼓山的關係人，也就是法鼓山的鼓手，甚至也是代表著慈悲與智慧的佛陀化身，以法鼓山的觀念、精神去和他人接觸，這種效果比我一個人去演講來得更好，因為你們是面對面親自跟他們接觸，而且是許許多多的人，不厭其煩地和廣大的人群聯繫，接觸到這種方式的人，也比去聽一場演講更具實在感。

（六）推廣的方法

在接觸那些與自己不認識的人的時候，每一位推廣法鼓山理念的會員都要帶著文宣資料、小冊子作為接觸方法，並且要讓他們瞭解。當這些人閱讀之後，至少有一些人會將這些資料再傳給其他的人閱讀，或者以口頭轉告他人。透過文宣品及口頭的宣傳，力量將會更加強化。

我們要多花一點時間來關懷、慰勉法鼓山護法會的全體人員，讓每一位會員得到勇氣、加強信心，這也是推動法鼓山理念的最好方法、最佳途徑，更是最有效的管道。

你們要成為三寶的代表，要幫助釋迦牟尼佛來推廣佛法，我們真的是幫助釋迦牟尼佛嗎？不是，我們是幫助所有的人，其實，用佛法來幫助人，最後受益最多的就是自己。

法鼓山的理念就是要推廣因果觀念，因果觀念就是佛法的根本原則，也是幫助人間淨化的最好方法。

法鼓山的弘化工作

（一）教育與文化

教育方面：包括研究所、大學部、函授班、空中教學等。

- 1.教育，一定要分層次，雖然中華佛學研究所造就了許多人才，但是相當吃力，最主要的原因是沒有大學部，整個體制被架空了，沒有大學佛學系的畢業生作為佛學研究所的招生來源，而臺灣的各大學又都還沒有成立宗教系，也沒有佛學系，因此只有招收理工科、文史哲科、法商科、醫科、農科的學生，他們完全沒有佛學的基礎，以致求學的人辛苦、辦教育的人也很辛苦的局面。未來，在法鼓山中華佛學研究所之下，一定要設立大學部，使整個體制完整化。

大學部以下還要設立各種不同程度、方式的教學課程，包括函授班、空中教學，以及各科分等、分齡、長期、短期的訓練講習。設立短期、長期不同訓練班的宗旨，在於方便佛教界人士進修佛學。有些出家人因為各

種因緣的不同，無法完成基礎國民教育，為了彌補他們失學遺憾及培育佛學基礎，故有設立各種不同層次及性質的佛學訓練課程的必要。

空中教學設立的因素在於使不能就讀法鼓山大學部或研究所的學生，可以利用各種教育設施達成進修佛學的願望。

2.文化方面：包括出版、編譯、圖書館、歷史博物館、國際會議廳。

在編譯方面，專門從事編寫及翻譯適合各種不同程度需要的課本、一般讀物、叢書、套書，並採取系列編輯出版的方式，以養成讀者們一本接一本讀佛書的習慣，使人人都成為具有佛學素養的弘法人才。以往的佛書，給人的印象是看不懂。佛經難懂是事實，不過我們要透過現代人的理解、語言、技巧，編寫出人人易懂、易讀的書籍。未來，法鼓山編譯部的職責，除了要出版精深奧義的經典外，也要兼顧出版普及於一般人的佛書，更要翻譯或改寫外文佛書。

編譯、出版之外，編輯工具書、學術、研究論集書籍，亦是重要的工作範疇，唯有鑽研學問，才能提昇佛教的學術地位及提高佛教的文化水準。佛教和哲學、歷史、藝術、文學、建築、地理、語言等都有關係，從佛教的立場再深入到各個領域做研究，可以擴大佛教層面，透過文化事業的傳播，佛教更可以達到可大、可久、可廣、可高的境界。

（二）修行和弘化

1.修行方面：包括集體共修與個人自修。

所謂共修是指集合數人、數百人甚至數千人，在一個道場內共同修持的修行方式。那最好能有一位師父帶領修行。個人的自修，則包括在各自家中的佛堂、獨立的房間、乃至日常生活中的行、住、坐、臥的修行，換句話說，任何一個人在任何一個時地都能修行。

法鼓山集體修行及個人自修的硬體設施，包括大殿、講堂、禪堂、關房、寮房及露天修行的大廣場。未來，法鼓山的集體修行包含了禪七、佛七、持誦、念佛、拜懺等定期和不定期的活動。

2.禪七方面：除了舉行二、三十人小型的禪七之外，還會舉辦容納兩、三百人的大型禪七。過去，農禪寺不敢舉辦大型的禪七，只接受三十個人打禪七，後來漸漸增加到五十人，一九九〇年夏季禪七，已增加到一百多人，由於大型禪七的效果不錯，未來將成為法鼓山的重點任務之一。

3.弘化方面：包括僧俗四眾的隨機攝化。

今後的佛教徒，不論僧俗，凡是三寶弟子，都應該修學佛法，以達成護持三寶、弘揚佛法的任務。在經過一段時間的信仰和體認之後，多少都會感受到佛法的利益，若能將這些利益和好處，轉述給他人，並且奉勸他人接受佛法，那怕僅僅是勸人念一句阿彌陀佛，或念一句觀世音菩薩的聖號，都是做的弘化工作。

參與法鼓山研修、講習、打坐、念佛等各項修學活動的人，便是接受了弘化訓練的人，經過一定的過程，就具備了一定的弘化資格，例如教書、講經、演講、教打坐、指導禪修、領導念佛持誦、勸請信眾精進修行、接引眾生親近佛法。

弘化佛法，是所有三寶弟子的責任，這是每一位佛教徒都應當有的共識。

法鼓山護法會

（一）法鼓山護法會

1性質

法鼓山護法會是屬於一個獨立的護法組織，它不屬於法鼓山中華佛學研究所，但它是為法鼓山中華佛學研究所的籌建、經費的籌募以及基金的籌措而設置。

此組織純粹是義務性質，沒有權利，只有募款的責任，沒有用錢的權利。所募得的款項交給中華佛學研究所董事會，並在《法鼓雜誌》上徵信。如有錯誤，應由當事人提出更正，這是董事會對護法會負責的作法。

在經費使用方面，中華佛學研究所設有董事會，董事長由我本人兼任，並由董事會秘書代表董事會處理會計、財務之工作。

2名稱之沿革

(1)理事會：一九七八年成立，設理事及護法委員。至一九八八年止，理事人數已到三百位。一九八八年改組，成員依舊，由楊正居士擔任理事長，護持人數更為增加，當時的目標是籌募款項作為中華佛學研究所的基金。

一九八九年四月在臺北縣金山鄉覓得一塊十八甲的土地（目前已增至三十甲），計畫將中華佛學研究所遷移

至該處，該處目前已命名為「法鼓山」，為了籌措龐大的建設費用，將理事會再一次改組為護法會，原有的成員依舊，而增加了勸募會員和護持會員。

- (2)護法會：一九八九年三月成立，六月召開會員大會，至一九九〇年十月止，勸募會員人數共有四百多位，護持會員超過一萬五千人，每個月約有八、九千人繳交捐款。目前，由楊正居士擔任理事長，統籌理事會與護法會之各項護持工作之推展。

3會員組織

- (1)護持會員：是護法會最基層的會員。其中包括每月固定或隨喜捐款及發心護持者。
- (2)勸募會員：推廣勸募工作的人，稱勸募會員。
- (3)小組長：依地區或個人意願將十數名不等之勸募會員合併為一組，選出一位擔任小組長，負責協調、輔導、聯誼等工作。
- (4)勸募委員：負責輔導、聯絡、協調各小組，並進行協助小組長對勸募工作之推動，參與小組的聯誼活動，輔導各小組認識法鼓山之理念，瞭解各小組勸募工作進展之情況，反應各小組之意見等。

(二) 法鼓山遷建委員會

1組織體系

(1)主任委員：由楊正理事長兼任。

(2)委員：由護法會各組組長、董事會的成員，以及護持會員中選出。

(3)顧問。

2工作性質

此會純屬決策的組織，負責發包工程及工程之推動，我在此會中不擔任職務，但此會與護法會之運作，均秉承我的理念，執行政策、推動工作都代表著我，也就是代表中華佛學研究所的董事長，現在董事長由我兼任，但我只有原則不管細則，細則的工程及運作由遷建委員會擔當，一直到法鼓山全部工程完成為止才撤銷。

3工作推展

由六人所組成之執行小組則負責推展工作之進度，有任何事情需要協調，隨時召開臨時會決定，每三個月則召開全體委員之定期會議，審議重要議案。

4經費之使用

遷建委員會有用錢之權利，由董事會授權給董事長，董事長授權給遷建委員會以及辦公室人員。

（本文節錄自法鼓山佛學小叢刊《法鼓傳法音》）

法鼓山的使命

童年

我，聖嚴，民國十九年（西元一九三〇年）出生於中國大陸江蘇省江南的一個農家。其實應該說是出生於江北，但當我還不滿一歲的時候，我的出生地就被民國二十年（西元一九三一年）的一場大水沖進了長江，家中一切被一洗而光。父母帶著我們六個兒女越過長江到了江南，在一無所有的情況下做了佃農。我在家中排行第六，上有兩個姊姊、三個哥哥。家人赤手空拳在佃農的土地上蓋了三間茅草房，就此安頓下來。農忙時，全家都種田；農閒的時候就去做工。我進小學之前就已當了童工，九歲才進私塾。母親生我時已經沒有奶水，鄉下也沒有營養的補充，所以我一生下來就很瘦弱單薄。九歲時雖然進了私塾，也不是天天上學、年年上學，而是有一學期沒一學期的。到了十二歲才進入私人興辦的現代化小學，從三年級讀起。讀了三個學期，到四年級下學期就無法再讀書，因為家境太窮了，從此以後未再進過學校。

上山當和尚

十三歲那年，江北南通狼山的方丈託了一位居士到江南來找小和尚，那位信徒正好是我們家的鄰居。當天他從江北回到江南經過我們家門口時，正巧碰上一場大雨，就到我們家來躲雨，看到我跟母親在一起，就問我母親：「狼山正好要找小和尚，這孩子是不是可以讓他做和尚啊？」我母親說：「我們家很窮，這小鬼也很調皮，如果他自己願意做和尚，那就去吧！」她問了我的意思，我說：「好啊！」其實那時候我根本不懂什麼叫作和尚、為什麼要做和尚，一口答應之後，那位居士遂把我的生辰八字帶著離開了。半年之後，我們全家都把這件事忘得一乾二淨，但這位鄰居卻出現了，告訴我們說狼山上的菩薩表示這個小孩可以做和尚，他現在要

來把這個孩子帶上山去。這時候我母親有點捨不得了，再問一次我要不要做和尚，我說：「要啊！」就這樣我跟著這位姓戴的鄰居上了狼山。

狼山是中國八個小名山之一，是個香火道場，相當興盛。但我上山時正值抗日戰爭末期，那是民國三十二年（西元一九四三年），香火已經沒落，很多和尚都離開山上去了外地。雖說如此，我上山的時候倒還好，還沒有窮到那個樣子。我的師父、師公請了專人教我讀書，其中一位老師教我讀儒家的四書五經，另一位老師教我唱念課誦，如此持續了一年半。最初我很笨，故此師父教我拜觀音菩薩，每天至少拜五百拜，在大家尚未起床時去拜，拜完之後正好做早課。不到三個月，我就有感應。這個感應相當奇特，好似觀世音菩薩用了什麼東西往我頭上一灌，全身很清涼。這時，我開了智慧，從此以後讀書、讀經、課誦，都很容易記得，也很容易學會。不過，這時我很擔心了，擔心師父不讓我做和尚，至於其他全不擔心。到了民國三十四年（西元一九四五年）抗戰勝利，馬上就發生中共新四軍的活動，鄉下很亂，因此寺院裡上上下下老老少少全都到了上海，只留了一位最老的和尚在山上。

上海趕經懺．佛學院

到了上海之後就很苦了，做的是經懺。我在狼山的時候一直在做許多小和尚該做的事，比如洗衣服、種菜、煮飯、照顧庭園、打掃房間，並且做老和尚的侍者。這些事在我上山之前都沒有做過，但在狼山時卻做得很高興。到上海之後，由於寺院沒有生活的收入，遂靠經懺維持生活。這段時間我做的全是經懺，每天夜以繼日地念經、拜懺，那時叫趕經懺，在幾個殯儀館之間跑來跑去，晚上陪死人。由此我對經懺深不以為然，覺得是一種很奇怪的行業。

後來我知道佛經是讓人懂、讓人運用，不是念給鬼聽的。佛教落到這種情況，使大眾看不起佛教，也看不起和尚，我就想到要去讀書，遂到附近的靜安寺佛學院就學。這時我更清楚明白釋迦牟尼

佛把佛法說出來是給人用的，是感化人、幫助人解決問題的。佛教這麼好，佛法這麼好，知道的人卻那麼少，誤解它的人是那麼多，究竟什麼原因呢？因為佛教徒沒有真正瞭解佛法，也沒有人深入研究佛法以用之於日常生活。少數的人會修行，卻躲到山裡去；多數的人不會修行，就到處跑- 把佛經用來超度死人，不懂得給活人用。佛教因此變成死了的活化石，死了的宗教，這是很可憐的事。

此時我就發願- 我懂得多少佛法，一定全都告訴人。當時我正值十六、七、八歲，知道的佛法都講給別人聽，同時也會寫，發表在壁報和學生的刊物上。我的程度本來不好，進佛學院之後逐漸名列前茅。

從軍．閱讀

我在佛學院只待了兩年多，一九四九年我就和另外幾位同學離開佛學院加入軍隊，於是跟著軍隊到了臺灣，沒想到在軍中一待就是十年。在這期間我讀了很多書，當時臺灣沒有什麼佛經、佛書可以看，而且我生活的範圍和行動受到限制，所以專門看文學性、哲學性、宗教性以及社會科學和自然科學的書，涉獵頗廣。其他人看書可能是為了考學校或考高普考，我看這些書倒沒有什麼目的，只想回來做和尚，而看這些書大概也有用吧！

寫佛教的文章

就這樣過了五年之後，我跟佛教又接上了關係。佛教界的幾份雜誌看到我一般在性的社會雜誌（包括臺灣和香港），發表了幾篇文章，遂向我邀稿。這幾份佛教雜誌，包括《海潮音》、《今日佛教》、《慈航》、《佛教青年》、《人生》等。從此以後我其他的文章都不寫了，專門為佛教寫文章。當時我用過好幾個筆名，其中之一是「醒世將軍」；讀了醒世將軍的文章而信佛的人，現在大約都是五、六十歲或六、七十歲的人了。

自那時起，我雖仍在軍中，卻開始對佛學下工夫。我的書架、床鋪邊上一大堆全是佛書，其中最多的是印順長老和演培長老的書，因為全都是演培長老送給我的。由於這個機會，我吸收了許多印順長老的東西，一直到現在我仍覺得受到印順長老很多影響。此外，中華佛教文化館，我的師父- 東初老人，影印《大藏經》，使我有大部頭的經可以讀。

再度出家後

一九六〇年我退伍，到了中華佛教文化館再度出家。這段期間看到臺灣的佛教依然非常衰微，有些知識分子明明信了佛教，卻不敢承認是佛教徒。高層社會人士多半信基督教，認為信佛教是迷信，是沒有知識的人才信的，這些現象使我很難過。當時有三位大學生找一位法師談佛法，在佛教界大為轟動，說有大學生來向法師請法了。其實那些大學生未必來信佛，只是找法師聊天而已，這讓我感慨佛教的人才實在太少。

在那時佛教界能寫文章，而且能被一般報刊刊登的人，一共有三位，其中一個是我，另外還有兩位法師。佛教界的刊物少，也很少有人能寫文章，因此讀的人很少。當時的《人生》月刊出版數量大約是五、六百份，最多不超過七百倍，並且是贈閱性質，很少有人真正要看，刊出的東西多半也讓人看不懂。能寫得通順而通俗的，沒有幾個人。從小我就想到，文章寫出來就是要給別人看，自己並沒有什麼話要講，只看現在的人需要瞭解什麼樣的問題，需要聽到什麼樣的佛法，我才執筆。因此，一九六一年到一九六七年之間，我在高雄美濃的山裡，先是禁足後是閉關時，就設想了七十個小題目，加以解答。類似的佛教問答，在過去已有人寫，只是非常枯燥，不是平淡無味就是用一大堆佛學的專門名詞來解釋；人家看了好像懂了一點什麼，但並未真的解答問題。而我是以散文的體裁，運用經義及祖訓，以大家都能看懂的文字加以表達。這些問答在《菩提樹》月刊連載以後，有人希望我出單行本，那就是《正信的佛教》這本書。該書出版後還是沒什麼人看，第一版由佛教文化

服務處印了一千本，十年之內還未銷完。這表示當時看佛書的人實在太少，我們沒有製造讓大家看佛書的機會，也沒有接引更多的人來看佛書，所以佛書的銷售量有限。當時有幾位法師很努力地在弘揚佛法，但是願意看佛書的風氣仍未打開。

我在山中閉關時，努力深究經藏，並且一直覺得佛教應該回到釋迦牟尼佛時代的原始面貌，回到佛所說的非常基礎、非常實用的佛法。這是我的發現，也是印順長老特別重視的一個部分。印順法師曾寫了一本《佛法概論》，我則是參考《阿含經》寫了《正信的佛教》。

閉關與弘揚戒律

我在山中用了很多時間拜佛、拜懺，此外是打坐、看經、寫文章，主要看《阿含經》和律藏。我特別重視戒律的原因是佛教的制度和出家人的生活都失去了準則，希望在戒律方面能振作一番。但我也發現，過去的人談戒律太拘泥於形式，對生活上的小枝小節很看重，卻不重視戒律的基本精神。因此我研究戒律的方向是希望現代人在不太勉強的情況下也能遵守戒律，這種戒律對現代人才是真正有用。我寫了一本書，叫《戒律學綱要》，寫成之時有人反對，說聖嚴法師不懂戒律，亂寫一通。但一直到目前，我還是覺得我做對了；我相信看過這本書的人，一定有很多人會持戒，也有很多人會受菩薩戒。這本書不但在臺灣很受歡迎，在大陸也普遍被佛學院當成課本來教。我寫這本書的用意是希望大家能拿來實行，而不是講一些很枯燥的規定；若是不能用的東西還要強調它，那不是很多餘嗎？我這樣做，也算是一項新的嘗試。

赴日本留學

出關之後，我的師父東初老人告訴我趕快去日本，很多人去了日本，我也應該去。師父這麼說，究竟是真是假，我弄不清楚。等

我準備要去了，師父又說：「哎！你去日本做什麼？去日本都沒有好結果的。」然而張曼濤先生極力主張我去日本，我說我沒有錢，他說你不要管，只要讀書就好，來了再說。當時正好有一位法師從泰國直接去日本讀書，他說：「聖嚴法師，沒有關係。如果你到日本來沒有錢讀書，我們兩人可以共同生活，錢用完了再說。」由於這個承諾，我遂去了日本。但是到日本沒多久，我們兩個就分開住，之後他先去了美國，我則一個人留在日本，經濟上逐漸出現窘境。

另一方面，在臺灣的人怕我還俗，而且議論著我還俗的可能。議論的原因是什麼？我到現在還不明白。人是很奇怪的，當你要往上爬的時候，他怕你爬上去，所以踩你兩腳；你還沒有出頭，他就很擔心你會出頭。如果你不往上爬，別人又看不起你，說你沒出息。在這種心理因素下，我受到很多來自臺灣的誹謗，謠言紛飛。就這樣我在日本待了兩年。念完碩士回到臺灣後，別人頗訝異我尚未還俗，懷疑我在日本是否已穿了在家衣。後來我又去了日本攻讀博士學位，沒有錢讀書、生活，我就求觀世音菩薩。這時我的指導教授告訴我：「日本的佛教是由中國傳入的，像你這樣的人到我們日本來，是要把日本現代的佛法再傳回中國去。中國目前的佛教已經沒落，需要你這樣的人去振興，所以我們願意支持你。當你沒有飯吃的時候，我會帶你去化緣，你放心。」他說他的老師告訴過他兩句話：「衣食之中無道心，道心之中有衣食。」如果一心只為了生活，那就沒有道心；如果有為佛法的菩提心，可以不必擔心吃飯穿衣的問題。

我聽了很感動，每天都念觀世音菩薩。不久，突然就從瑞士來了一封英文信，表示願意支持我留學的全部費用，需要多少就給多少。我只要了學費和最基本的生活費，沒有額外的索求。就這樣攻讀博士學位的三年間，都靠瑞士所寄來的錢，到了第四年要出版博士論文，也得過瑞士匯款的幫助。究竟是誰在資助我？我相信是個中國人，但到目前為止，沒有人承認曾經給我錢，我想是觀世音菩薩送的吧！不過我還是猜得到大概是誰給的，應該是某一位在美國的居士，透過瑞士銀行把錢寄給我。他希望我讀完書之後對佛教有所貢獻，我非常感謝他的幫助。

博士學位與報導文章

我在讀博士學位時生活很艱苦，住的地方很小，有時每天只吃一餐，有時吃兩餐。往往中午是沒有東西吃的，有時早餐沒吃，中午就吃兩片麵包裹腹，晚上回去若很晚就不吃了。我在日本就這樣過了六年的留學生活。為什麼讀學位讀得這麼快？因為我覺得生命有限，去日本念書時快四十歲了，念完書四十五歲已經很老了，若不趕快念，恐怕沒有時間了。而且我的身體很不好，隨時都可能死掉；如果書沒讀完就死掉，那多可惜！又如何報答施主的恩？如何報答三寶的恩？所以我很專心讀書。但同時也很關心日本佛教的運作和現況，例如他們是怎樣在弘揚佛法，怎樣在修行佛法。我除了研究學校的教育之外，也很重視他們教團的活動；我曾參加他們的修行和各式各樣的活動，寫了很多報導。在日本念完書之後，便完成了《從東洋到西洋》這本書。在我之前去日本的人，好像沒有人能寫這麼多報導的文章；在我離開日本之後十九年以來（一九七五—一九九四年），也還沒有人這樣做。為什麼我要寫這麼多報導文章？因為我擔心自己若在回國之前就死掉，那麼我對日本佛教的認識和瞭解，就無法讓臺灣知道。諸如日本佛教為何如此盛行？日本佛教為何能深入民間？日本佛教為何能現代化？我報導這些，就是希望使國內有學習的機會。其實寫那些文章剝奪了我很多讀書的時間，也可以說我放棄掉休息的時間。

怎麼去了美國

至於我為什麼會去美國呢？在日本讀完書回臺灣之後，臺灣沒有人接納我去做事，我也沒有事情可做。我有一位同學跟我說：「你在日本好比學會了開車的技術，拿到駕駛執照，但是國內沒有汽車給你開，你回來也沒有用。」正好美國佛教會請我去美國，於是決定前往。在我尚未到達之前，他們開了一個會，打算效法英國王室訓練王子的方式，先讓我吃點苦，叫我從基層做起。因此我一

去美國，不是以文學博士的身分去教書，也不是以法師的身分受供養，而是把我當成可塑可教的人才，從基層訓練起。在那裡待了一年，人少事多，打雜、掃地，除了不買菜之外，廟裡其他的事幾乎都得做。我把原本是堆置廢品雜物的地下室，打掃得乾乾淨淨，整理得清清楚楚，把原先是髒亂的地方改變成可以用作弘法活動的空間。

在美國弘揚禪法

半年後我便在美國佛教會的大覺寺教西方人打坐參禪，剛開始只有三個美國人。我的英語講不好，每天要花一個小時搭地下鐵去學英文，為了教美國人，我找了一位中國人王明怡居士幫我翻譯。就這樣我開始了教禪、講禪、寫禪的弘化生涯。其實我在臺灣根本沒教過禪，但在日本參加過好幾次禪七、禪學的活動，瞭解一些日本的禪，也得到日本一位禪師的印可。當時我一去，那位日本禪師就說：「你以前用過功的。」我說我在山中有過六年的經驗，並且自小是在禪宗寺院出家，後來雖在軍中也未曾間斷禪法的修行，故曾得到一位明眼人的指點。他因此對我另眼看待。後來我告訴他我要去美國了，可是我不會美國話，他說真實的佛法不是用語言的，禪法是用心法，叫我儘管去。

我在美國最初一年多的時間，從四個人跟我學禪到幾十個人學禪，然後我又主持禪七，直到現在，每年四次，從未間斷。一九七八年回到臺灣，也開始在北投道場主持禪七，弘揚禪法。

流落街頭與家徒四壁

但我既然回到國內，就必須向美國佛教會的大覺寺辭職。可是在美國那邊還有若干弟子，主要是美國人，還有一些中國人；他們很希望我留在美國，於是我只好開始東西兩個半球兩頭奔忙。然而在美國那邊，既已離開大覺寺，便沒有地方住了，當時正好是風雪

交加的冬春之際，我只好經常背著睡袋，流落街頭，不知夜宿何處。有時住學生家，有時住在華僑家裡，有的中國寺院還婉拒我住，他們說得很客氣：「你是位大法師，怎麼會住到我們這裡來呢？」在這樣的流離之中，有一個地方非常好，是浩霖法師的東禪寺，他讓我和我的一位美籍出家徒弟在那裡掛單，住了一個多月，後來我就回臺灣了。

等我再回美國時，我們就租了一個閣樓，那真是所謂的「家徒四壁」。我當時身上只有四百五十元美金，而房租每個月是四百八十美元，加上一個月的押金，我根本無法負擔，後來還是請美國佛教會的沈家楨居士幫忙。沈居士很慈悲，他說：「你雖已離開美國佛教會，我依然願意支持你。」房租於是由沈居士按月支付。住的問題解決了，吃的、用的從那裡來呢？這可能是身在臺灣的人想像不到的。每到晚上蔬果攤快收攤、麵包店快打烊時，我們就去撿，撿什麼呢？撿他們成箱掉棄了的東西。打開見到可吃的就拿回來，如洋山芋、蕃茄、胡蘿蔔、包心菜等等，有時也會撿到不中看的蘋果，麵包店中幾天賣不出去、已經變硬的麵包，我們也撿回來。當時我們覺得吃得還不錯，蠻香蠻好吃的。而我們四人-我、兩位美國弟子、一位中國弟子，就這樣生活下來。我們用的餐具、桌椅、冰箱等等，都是在馬路上撿的，覺得美國真好，在街頭什麼都撿得到，連佛壇也是在馬路邊撿來的兩塊板子，拼拼釘釘就供佛了。

置屋與出版

這樣生活了不到一年後，終於買到了房子。買房子的經驗也很奇妙，我們沒有錢，還是以四萬五千美元把它買下來，買了之後就有人捐錢。這幢房子很破爛，沒有人要，我們自己裝修、自己清理，費了一年多的時間才把它弄得像個房子，差可堪用。

在如此艱困的情況下，我們還在出刊物-二份由自己打字、影印的英文刊物。一位在IBM工作的美國人來跟我學打坐，見我們沒有打字機，便送了一架還可以用的報廢品。月刊《禪通訊》和季刊

《禪雜誌》目前已發行到世界四十幾個國家地區。在美國出版的英文禪書已有了七種，也對全世界發行。我之所以成為被世界公認的禪師，與主持禪七、發行禪刊、出版禪書的關係，不能分割。

下跪苦求辦教育

一九七八年，由於我在臺灣繼承了東初老人的道場，中國文化大學的創辦人張其昀先生遂找我去擔任中華學術院佛學研究所的所長。他勸我把中華佛教文化館賣掉，併入中國文化大學，他則運用他的校園幫我辦學、弘揚佛法、提昇佛教。這個理念很好，但僅僅兩百多坪的土地和一百多坪的房子，我即使賣掉也賣不到多少錢，何況恩師老人的遺產，怎可變賣呢？我後來還是做了那個佛學研究所的所長，做了文化大學的教授，在日本獲得的博士學位終於有用了，這是在國內辦教育的起點。不過我一點錢也沒有，必須自己去找錢，來維持佛學研究所的開支，除了求觀世音菩薩之外，還必須求人。當時我和幾個信徒去臺北市的華嚴蓮社，請成一法師做我們的副所長，他說什麼也不答應，後來看到我及隨同去的居士，都跪下來苦求，他才首肯。那時我做所長，他做副所長，實在是委屈他；他年紀比我大了十二歲，而且已經是位長老，我實在對不起他。後來他鼓勵華嚴蓮社的信徒來支持研究所的大部分開支，研究所就這樣辦了起來。

重建祖庭

佛學研究所辦到第五年，張其昀先生因老病住院，文化大學由於人事變動，政策也跟著變動，到一九八五年，我們就脫離了該校。此時東初老人遺下的道場——中華佛教文化館，由我重建完成，借用它創立了現在的中華佛學研究所。可是重建的費用，我也沒有著落，卻還跟建築商借錢，把接鄰的土地買了好幾百坪，然後跟他簽約合建，再跟他四六分屋。我們非常佔便宜，原來只有兩百多坪

的土地，建好之後分到的房子有近千坪，艱苦的時期就此熬過來了。

指導修行．寫書出書

我隨時隨地準備死，但尚未死以前，我傾全力報三寶的恩，為佛教的弘揚、推廣而努力。不論如何辛苦、如何忙碌，我都教人家修行，並且用文字推廣，用口頭宣揚，從不間斷。在美國也好，在臺灣也好，只要有時間，一定是在指導修行，以及寫書、寫文章。多少年來，平均一年會出幾本書，到目前為止，我的全集已蒐羅四十六種書，另外還有五本新書剛出版和將出版。這些都是為了弘揚佛法而寫，有身不由己的感覺，似乎不寫會對不起人、對不起三寶、也對不起自己。邀我演講而不講的話，覺得辜負佛法，在這種情況下，我一場接一場地演講，一本接一本地出書，一次接一次地主持禪七與佛七，乃至為期七天、三天、一天的各種營會修行活動。

辦教育的甘苦

談起辦佛學研究所，實在吃盡苦頭。很不容易請到足夠的好老師，有的老師因我不善交接應對，幾乎是我跪下來也未必請得到。我又不會照顧學生，他們便很少能體會到辦學者的艱辛。在設備和制度上我們盡量求完善，但從學生的立場總是有所不滿意，這都是我能諒解的。所以有時候我幾乎也要跪下來求學生，請他們體諒研究所裡的苦衷，請他們發菩提心好好念書。辦學是如此艱辛，若不是我有一點點菩提心的話，就可能不辦了，因為吃力不討好，又不能立竿見影地向支持者呈獻成果。畢業生當中雖已有兩位去國外得到博士學位，也回到我們所裡任教，但多數學生即使在就學時有感謝之心，一旦畢業後卻一去不回頭，好像他們來此讀書，已經是捧我的場了。

敢說是最好的佛學研究所

不過，我總是想能辦一屆是一屆，我盡我這一代的力去做就是了。到目前為止，我尚感滿意，師資、設備、學生程度越來越好，越來越整齊，在國內正規的高層次佛教教育中，「中華佛學研究所」我敢說是辦得最好的。在國際上，「中華佛學研究所」的成績也是有口皆碑，因為我們不斷地邀請許多國際聞名的佛教學者來訪問、教學，而我自己也到世界各國的學府去訪問，去出席國際學術會議，另外我們自己也主辦及承辦了三次國際佛教學術會議，請國際學者來看看我們，給我們建議。就亞洲而言，包括日本在內，能超越「中華佛學研究所」水準的，大概沒有幾個。所以日本已有三所大學，美國也有兩所大學，與本所簽了合作的契約。教育部雖未承認我們的學位，但我們還是辦得有聲有色。辦教育就是辦教育，來此讀書的研究生有這個認同和共識就好。

法鼓山是怎麼出現的

現在要談到法鼓山是怎麼出現的。法鼓山是一個偶然，也是一個必然。我在國內有研究所，也有農禪寺。後者是培養弘法的青年人才，最初只有二、三個人，後來因我主持禪七、佛七、講座，帶動大家修行，因此隨我出家的年輕人越來越多。到了五年前（一九八九年），已經有將近三十個人在農禪寺出家。然而，在臺北市的都市計畫中，位於關渡平原的農禪寺必須拆除，我們必須另覓他處安置住眾。此外，研究所的現有範圍也益顯擁塞，不敷使用。我們把這兩個案子合併處理，到處找地方。結果有一位林顯政居士得到一個感應，說臺北縣金山鄉有塊地，要我去看。我先請中華佛學研究所的方甯書教授去看，他看了覺得很好，我說我剛到臺灣不久在軍中時，曾到金山住過，那地方辦學校等等都不行，我不去。方教授說衝著林居士的好意，我無論如何也該去看一下。等我親自看了那地方，也覺得蠻好的。至於我們為什麼會得到那個感應呢？那是

因為之前我們找地找了好久，一直找不到，有一位熊清良醫師建議念〈大悲咒〉，於是有一個晚上我們結合農禪寺念佛會千把位信徒，誦了二十一遍〈大悲咒〉，就如此得到感應。而金山鄉那塊地上的一座廟中，正好供了觀世音菩薩，它的住持覺得人手不足，也正在找人轉讓。我們就這樣談妥了，花了新臺幣七千多萬元取得那塊十六甲面積的山坡地。當時佛學研究所全部的財產只有三千多萬，而每年光是支出就要一千多萬將近二千萬，就算三千多萬悉數拿去也是不夠的。雖然如此，我們還是買了下來。接著我就出國，三個月內，我尚未回國前，錢就付清了。

錢從那兒來的？是熱心的信徒們擔保借錢給我們的。接著，我們成立了護法會。信徒們知道我們有了地方，大家很高興，但又聽說師父沒有錢，就很替我擔心。有一個星期天講經結束，我召集大家開了一個會議，在場人數約三百多人，我問大家願不願意支持我，為我募款？結果有百分之九十以上的人拿了勸募簿，有的人第一次來，也拿了勸募簿，他們是受了我要弘揚佛法、廣度眾生的悲願所感動。我當時看了這個場面不禁流淚，很感激，很感謝，很感恩！不是因為我有這麼大的號召力，而是受大家的因緣所感動。護法會的成員由當時約二、三百人擴增到目前將近五萬人，而經常捐款且與我們相關的信徒則約有十四萬人。

忙得好歡喜

這段期間信徒們非常熱忱，我也加倍辛苦；為了法鼓山，在工程、募款、組織及對信徒的關懷方面，都需要我付出許多的時間和心力。此外，主持禪七、打佛七、寫文章、演講、教書都照樣要做，同時在美國的道場也還需要我。因此，幾年以來我好像老了很多，頭髮白了不少，身體也衰弱得更快。以前我的身體也不好，但還不致於經常服藥、吊點滴；現在只要一回到臺灣，不要多久就需要吊點滴，需要找醫生來治療。到美國待一陣子之後，身體會養好一點，可以寫書、看經、打坐。在美國其實也很忙，但還有一點時間；在國內的話，時間就非常經濟。比如說，連去醫院吊點滴的時

間都要跟醫生討價還價，醫生說要兩小時，我說不行，只能打半小時；醫生說要一小時，我說不行，最多四十五分鐘。這是為什麼？因為對我而言時間太不夠、太寶貴了。

好在我這麼忙，卻不覺得忙是一樁煩惱的苦事。有人說：「師父，您忙得好可憐喔！應該休息休息。」我就說了兩句話，用作自勉也勉勵弟子：「忙、忙、忙，忙得好歡喜；累、累、累，累得很快樂。」這兩句話對我很有用，弟子們也把這兩句話用來勉勵大家。我覺得很對不起大家，叫大家來跟著我忙，跟著我累。我自己忙、累沒關係，還叫大家忙和累。但為了佛法的弘揚，為了使眾生得到佛法的利益，為了人間少一些苦難，我想這樣做還是值得的。

法鼓山將來做什麼

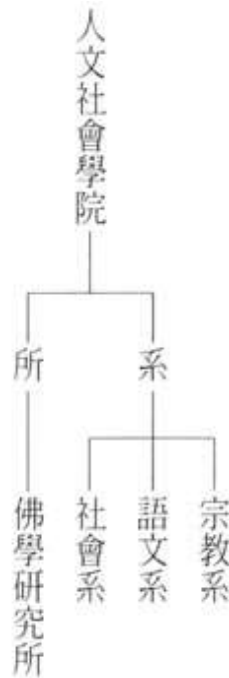
現在我說明一下法鼓山未來將做些什麼事？法鼓山是屬於整體佛教的，也是屬於全民教育的一個地方。法鼓山不是一座普通的寺院，而是一個學府，是一個提昇人品的修行中心。法鼓山不僅僅是臺灣的，也是國際的、全世界的。法鼓山不僅僅是現在的，也是未來的。

法鼓山目前的方向是教育，共分二類，第一類是普化教育，也就是農禪寺和美國道場正在做的- 培養學法、弘法、護法的人。我們提供場地和環境讓人深造、成長、修行和學習；待他們修學佛法之後到各地去，多多少少可以弘揚佛法，教人修行、帶人修行。第二類是研究所教育，做學術研究、文化出版等工作。我們努力使中國的佛教在國際上有地位，也使佛教在學術界獲得一定的地位，使佛教在教育界開闢一個層面並有具體貢獻。我們培養人才，期望對社會、國家和世界，在文化、教育、學術等方面有所貢獻。

法鼓人文社會大學

將來我們還會有一所人文社會大學。法鼓山的建造工程分兩個段落；第一段落的研究所結合了農禪寺和中華佛學研究所的功能。第二段落又是另一個層面，是要成立一所大學，其中又再分成兩期：

第一期的人文社會學院，成立三個系和一個所，三個系包括以佛教為主並兼容其他宗教的宗教系，該系畢業生可進入佛學研究所深造，也就是說佛學研究所可消化宗教系佛學組的畢業生。其次是語文系，包括佛教語文，如梵文、巴利文、藏文等，此外有歐美語文和東方語文等應用語文。我們可以把佛教經典翻譯成各國語文，將外文佛書譯成中文。而我們也希望有人能研究世界其他的宗教，所以會開希伯來文和阿拉伯文的課。語文的筆譯和口譯人才，不僅佛教需要，社會上到處也都需要，我們培養出來的人，一定會被各界搶著用。語文的人才在將來的需求量勢必越來越大，因為人與人之間的交往、文化與文化之間的交流，以及宗教與宗教之間的溝通都是藉用語文。第三個系是社會系，重視社會人心的啟發。我們正在提倡心靈環保，正是屬於這一層面；目前一般的社會系重點在社會工作，我們則著眼於社會風氣的搶救、社會人心的改善和社會理念的推動，這和一般大學的社會系是不同的，頗受教育部和專家學者們的肯定和讚歎。



第二期的人文社會大學，則是一所完整的一般大學規模，共有十二個系九個所，內容名稱尚未確定，但一定會配合社會、國家及世界大環境的需要，只要能力所及，凡有助益於世道人心的就予以開設。這個大學採精簡走向，學生人數控制在四千人之內，教育的設備和環境則力求完善有特色，以「境教」來使學生在人品上、心理上都足以為人中師範，以便推廣並實現人間淨土，也就是實現法鼓山理念中的兩句話：「提昇人的品質，建設人間淨土。」

一大使命．三大教育

綜合以上的方針和理念，可知法鼓山目前已經推動而未來會一直推動下去的「一大使命、三大教育」。一大使命是推動全面的教育。三大教育是：

- (一) 大學院教育：也就是研究所、人文社會大學的教育，也包括函授教育及寒暑期的學校在內。

（二）大普化教育：包括禪坐、念佛等修持，以及各種弘化活動，用以培養佈教師的教育和設施，並有計畫地培養在家居士成為弘揚佛教的專職人才，分別擔任禪坐等修持的帶動、佛法的傳播，最起碼的也能擔任法鼓山之理念的說明和淺顯佛法的講解。在大普化教育中，有修行安養中心、佛教歷史博物館，有文化出版的部門，包括雜誌、刊物等等各種文字出版品，以及其他傳播媒體，如電臺、電視、報刊等節目的製作與資料的蒐集提供。

（三）大關懷教育：我們目前正在推動的是禮儀環保、生活環保、臨終的助念關懷、亡靈安頓設施、清潔日的活動、貧病救濟、醫院醫療的支援等等，凡與法鼓山的理念相應的，我們都在盡心盡力地做。我們要用關懷來達成教育的功能，同時以教育來完成關懷的任務。

以上所述，很明顯地標示出法鼓山的未來，告訴我們將會怎麼走出明日的世界來。

（一九九四年四月十二日聖嚴法師口述，葉翠蘋居士錄音整理，原收錄於法鼓山小叢刊

《法鼓傳法音（二）》）

法鼓山的共識

建立清新健康的形象

法鼓山的共識，有四條共八句，現就其建立形象的功能，簡述如下。

法鼓山的弘化理念，是：「提昇人的品質，建設人間淨土。」多年來，我們都在致力於心靈環保及禮儀環保的運動，因此獲得各界人士的讚美和參與。故當你在加入勸募工作之後，即應珍惜保護此一清新健康的形象，除了慈心不欺，尚應盡力避免再有酗酒、煙毒、嫖賭、嚼檳榔等的不良嗜好。

法鼓山的弘化精神，是：「奉獻我們自己，成就社會大眾。」認同參與的，是來自各行、各業、各層面、各政黨的人士。我們對於世道人心的安危，對於國家社會的治亂，非常關心。故對各級代表議士及各級行政首長的選舉，鼓勵大家，踴躍投票，選出與各人政治理念相應的賢能之士；或者以個人身分，參加競選與助選，來奉獻自己，成就社會。但是為了避免立場的同異之爭，影響會員之間的和諧氣氛，以致造成分裂的危機，任何人不能運用法鼓山的組織體系，做競選、參選、助選等活動。

法鼓山的弘化方針，是：「回歸佛陀本懷，推動世界淨化。」我們的目標任務極多，我們的人力、物力有限，為了帶動社會風氣的淨化，我們要學習、要關懷、要推動的相關項目，已經夠多夠忙，所以除了全力響應我們主動計畫中的各項工作，應當盡量婉謝其他方面的要求參與，以免力量分散，徒勞無功。法鼓山的宗旨，是要使得更多更多的各界人士，能夠早日分享到應用佛法的利益。因此，唯有以修學佛法、弘揚佛法、護持三寶，來淨化社會、淨化人心，才是法鼓山的基本方針。

法鼓山的弘化方法，是：「提倡全面教育，落實整體關懷。」故在做著淨化人心、淨化社會以及提倡建設佛化家庭的工作，因此而被各界人士肯定為清淨溫馨和樂的佛教團體。成為我們的會員之後，應當要自我成長，自我消融；要彼此關懷，互相照顧。但為避免各種可能的困擾，任何人不可利用法鼓山的組織管道，致力於商業經營、政治訴求、金錢借貸、男女苟且等的活動。由於法鼓山的僧俗四眾，都是在全面教育與整體關懷的照顧下，做著自利及尤重於利他的萬行菩薩，為了避免世俗習氣的污染，不可要求以名位權勢錢財等，作為奉獻護持的酬庸。

（此節為聖嚴法師寫於一九九五年五月二十八日紐約東初禪寺）

認識淨化人間的工作

今（一九九三）年八月三日法鼓山護法會勸募會員聯誼會、八月十日的臺中勸募會員聯誼會，以及八月二十三日、二十四日、二十五日的「法鼓傳薪」活動上，我都談及了法鼓山的理念、精神、方針和方法。其短短的八句話，就是法鼓山的共識，會員們也可以從這段開示的咀嚼中，在很短的時間內，就能對法鼓山所做淨化人間的工作，有所認識。換句話說，法鼓山共有四項共識，第一項為理念，第二項為精神，第三項為方針，第四項為方法，而每一項皆有兩句話勾勒出其意義。

法鼓山的理念－提昇人的品質，建設人間淨土

人的品質是指人的品格、品德和品質，在經過了教育的薰陶和社會的歷練後，人品會有所改變，這就是提昇人的品質。要提昇人的品質，則應先從自己開始，進而再幫助他人提昇他人的品質，以種種恰到好處的方式來幫助人，使得共同生活在我們環境裡的每一個人，都能夠得到利益。

同樣地，建設人間淨土，也要從每一個人建起。在平凡和歷練中奮力向上，一邊建立自己，同時進而推廣到周遭環境裡的他人，讓他們都能夠得到佛法的滋潤，接受佛法的因果觀念，體會佛法對人間很有用，也來認同佛教，修學佛法。

重點：1.提昇人的品質，必須先從自己開始，再推廣至周遭的人。2.人品包括品德、品格和品質。

法鼓山的精神－奉獻我們自己，成就社會大眾

現今社會混亂、人心險惡，是由於大多數人的自私自利，缺乏抱有這種「奉獻自己，成就大眾」精神的人。如果人人都想成就自己，不想奉獻，社會將會是你爭我奪的一片亂象，好比一碗飯大家搶著吃，那麼，大家也就沒有足夠的飯食可吃了。但是，如果能夠奉獻自己，成就別人，則人人都能更好，自己相對地也更好，人人都能獲得利益，自己本身也能受益。

此外，「奉獻」和「犧牲」之間也是有所不同的。「奉獻」表示我們已有且擁有，而有能力成就他人，例如法鼓山的二十句「四眾佛子共勉語」，一定是自己先有所瞭解，才能介紹給別人聽；但「犧牲」則是說有所捐捨，捐捨之後自己便沒有了。

重點：「奉獻」和「犧牲」不一樣，奉獻係指已擁有後再付出，包括時間、金錢及智慧。犧牲則是捐捨後自己便沒了。

法鼓山的方針－回歸佛陀本懷，推動世界淨化

佛陀的本懷是以慈悲為懷，我們稱佛陀為大慈悲父，是世界上最慈悲的人。因此，「回歸佛陀的本懷」是希望能成為佛陀的化身，不僅希望自己發揚佛陀慈悲的精神，也希望世界所有的人都能學習佛陀的慈悲和智慧的精神；同時也希望凡是有人煙的地方，也都能夠建設為人間淨土。因此，淨化人間的活動，要廣佈全世界，而這份工作，則首先從本土開始，從每一個人的自心做起。

曾經有勸募會員提到，在她加入勸募工作的行列之後，提高了她本身的品質。這是因為她已先體會到佛法對她本身的利益，才能讓他人也心生感動而接受佛法。並且當你在推動勸募的同時，為了能使別人更清楚明白佛理，你就會更努力於學習佛法。

一方面學佛，另一方面也告訴人家學佛，這即是在推動淨化人心，淨化社會的工作。

重點：1.佛陀本懷就是慈悲和智慧的精神，我們是要學習及發揚這二種精神。2.先從自己開始學習起，再拓展至其他的人、其他的地方，乃至全世界。

法鼓山的方法－提倡全面教育，落實整體關懷

雖然佛教有越來越盛的景象，但到今天猶有絕對多數的人未能聽聞正確的佛法。因此，必須興辦教育以培養弘法人才，接引大眾學佛。而佛教的弘法人才是有層次的：例如有些老師專門教導小學生，有些老師則從事於中學、大專或研究所程度的教育。另外還有些人可以專精於高深哲理的研究。各層次的人才，都必須有計畫性的培養，才能在社會上各階層而全面化的弘法，所以，法鼓山的建設，也將興辦各種層次的教育，培育各種層次的人才。

其課程的設計，有長程、中程、短程；人才的培育法，有長期、中期、短期的分別，也有函授部的設立，從兒童教育到研究所的高深教育，都包含在內，除了培育僧寶人才，也能培養在家弟子，讓四眾佛子都能參與弘法利生的工作。此外，法鼓山也將興辦佛教的修行教育，例如：朝山、拜懺、念佛、助念、打坐等等是修行，也是教育；而吃飯、睡覺、談話的威儀也屬於教育範疇之一。參加護法會、聽開示也都是教育的一種。接觸法鼓山會員，將法鼓山的理念精神告訴別人，這也是教育。因此，凡是法鼓山的參與者，現在就是教育家，也是在接受教育的人。將來每個有志願的人，都有機會接受到法鼓山各種層次的教育。

事實上，教育與關懷，是一體的兩面，教育的功能便是關懷。至於為什麼要辦教育，這是因為現今社會上有人需要佛法助其離苦得樂、獲得智慧、安全、健康。為了教育別人，自己一定也要受教育，達到教學相長的效果，可見這種方法非常好。

重點：1.全面性的教育是指各個層次的提昇人品、關懷人間的教育，內容則包括精神層面、學問層面、生活層面、工作層面等。2.每個人不僅都應該是教育家，也都應該是經常接受教育的人。

（此節原刊於一九九三年九月十五日《法鼓雜誌》二一期，聖嚴法師口述，編輯室整理。本文原收錄於法鼓山小叢刊《法鼓山的方向》）

法鼓山的山徽

法鼓山的山徽，圖形純樸，輪廓鮮明，予人有在一眼之間印象良深的感受。列於全世界的標誌之中，也是一幅極有創意而又獨具風格的藝術作品。

這件作品是於一九九〇年三月二十一日揭曉，是在法鼓山公告徵求之後，從六十五件應徵作品中，脫穎而出。這是陳志成先生的傑作，當時他尚在國立師範大學美術系讀書。我們請到的評審委員，有名雕塑家楊英風先生、國立藝術學院美術系主任黎志文教授、國立師範大學美術系陳景容教授、國立歷史博物館研究組主任劉平衡先生、法鼓山佛學研究所遷建工程建築師陳柏森先生。我雖是主持人，但是我一向尊重專家的意見，結果是以投票方式通過。嗣後經過大家討論，並徵得作者的同意，將原圖略微修改，便是現在我們所見的山徽。

其實我以外行人的角度判斷，心中也覺得陳志成先生的作品最合意。此圖的圖案雖似抽象，但其涵義卻融合了在法鼓山轉大法輪、在法鼓山修行禪定等的多項精神。作者陳先生對它作品的創意，深具佛法的內容，我給它的解釋是這樣的：

整幅圖形，是佛陀轉法輪時的手勢，名為「說法印」，佛陀以說法來為眾生解除心中的煩惱之結，便用雙手作了一個解結的手勢，解結之後左手未動，右手上揚，表示問題已經解決了。我們這幅圖形，便是佛的那隻上揚的右手。

左邊是三隻張開的手指，代表著法鼓山的那座山，右邊兩隻手指畫成一個抽象化的修行人，在山中禪修入定。

左邊三隻手指代表著佛教的全體，那是象徵佛、法、僧三寶。它又代表著佛法的準則，那是象徵諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜的三法印。它也代表著修學佛法的根本，那是象徵戒、定、慧的三無漏學。

整個手勢有五隻手指，是象徵人、天、聲聞緣覺、菩薩、佛的五乘共法；方便為五乘，究竟一佛乘，所以五根手指皆不離同一隻手。一手加五指，便成六數，象徵著布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧的六度。

手勢的大拇指及食指，可以看成只有一隻手指，與左邊的三指相加，共為四指，是象徵佛法化世的基本思想和根本方法，那就是苦、集、滅、道的四聖諦。也象徵著菩薩化世的功德：布施、愛語、利行、同事的四攝法。

食指僅有橢圓形的一個點，象徵著一個人頭，將此連接拇指指尖看，是禪修者的頭，若將之置於左右兩側的中間空隙上方來想像，又是一個從下向上脫空而出的人頭，象徵人間受到佛法的救濟，解脫了三界的苦難。

（一九九五年五月二十七日寫於紐約東初禪寺，原收錄於法鼓山小叢刊《法鼓山的方向》）

法鼓山的學佛路

推廣佛法，理論與實踐並重

法鼓山是屬於全體的會員，所有的活動，均由會員共同促成，共同分享，而法鼓山的活動將分成兩個方向：

- (一) 屬於學術研究部分的。我們要設立一個包括有大學部和研究所的學院：大學部設十二個系九個所，佛學的研究，當然也在內。我們期許朝向世界性的佛教機構發展，不但從基礎開始培養研究佛學弘揚佛法的人才，也成就已經學成了的佛學碩士及博士人才到法鼓山深造，繼續從事研究開發的工作，使法鼓山能夠成為國際上造就一流佛教人才的學府。
- (二) 屬於實用實踐部分的。那就是現在農禪寺及各分院正在做而將來還要開展的弘化工作。例如禪坐、念佛、拜懺、誦經、閉關等等，並且會以分梯次、分段落、分層次、分時間的方式，舉辦各種相關的修行及講習活動。

我們希望，每一位有意願接受法鼓山各種修行活動及佛學講習訓練的人，都能夠成為各層各級的教師人才，都能夠指導他人修行，都具備擔任通俗佛法講師的資格，一邊修學佛法，一邊弘揚佛法。可以有專職的，也可以有兼職的；不僅是出家人才，也有在家人才；每一位在法鼓山修學佛法之後，都能成為弘揚佛法的人才。

法鼓山有三個連鎖：修學佛法、弘揚佛法、護持佛法。修學佛法，不一定要到山上，可是法鼓山上所提供的環境設施比較完備；提供場所，也提供指導修學佛法的師資，和指導修學佛法的方法及觀念。而不管是修學的環境、指導的師資、教學的設備，都要通過諸位會員的護持，才能成就。

請諸位不要認為佛法是那麼艱深難懂，那是屬於研究性的層次；至於普及人間的佛法，是易學、易懂、易用的，那是屬於實踐的層次。佛陀說法的原意，乃是提供每一個人都能活用實用的，而不光是放在圖書館裡讓學者專家去看、去寫的。我們法鼓山重視研究的佛學，更重視實踐的佛法，研究能使佛教的理論素質提昇，實踐能使佛教徒的人品素質提昇，兩者是相輔相成的。

護持佛法，不只是要錢

看的、寫的是屬於學問的研究，因為佛教有其高深的哲學、輝煌的文化、悠久的歷史，值得讓人研究的資料，極其豐富。但是，不一定每一個人都需要在長期的研究之後才能得到佛法的受用，光做研究工夫的人，可從佛法得到受用，如果不能實踐佛法而只是研究歷史的、語文的、藝術的、思想的學問，那就不一定是佛教徒了。可是，我們法鼓山訓練的佛教人才，目的是由學術層面提昇佛教，從實踐層面推廣佛法。

佛法很容易，最基本的，只要懂得苦集滅道四聖諦法就夠。釋迦牟尼佛最初對五比丘說法，就是說的四聖諦；所謂三轉四諦法輪，使五比丘個個證得阿羅漢果。能夠把握這個原則，在我們的日常生活裡實踐，那就是夠用了。

對諸位來說，究竟是先修學佛法呢？還是先護持佛法？其實都可以。我們的目的是希望有更多的人來修學佛法，而護持佛法則不光是要錢募款，多勸一些人來修學佛法，就是護持佛法，如果勸募的目的，只是為了募款，那就不像是法鼓山的鼓手了。

我們是為了要弘揚佛法，要讓人來運用佛法。可是，世人多忙，他們沒有時間來修學佛法，如果因為你們的人品好、人緣好，跟他們接觸的時候，讓他們有好感，也能請到他們來支援與護持法鼓山的；雖然他們不知道法鼓山是什麼山，也不知道聖嚴師父是什麼人，不過，由於相信了你的誠實，就捐錢護持法鼓山。這樣的錢我們要不要呢？當然要囉！既已開始護持，他就會開始關心，你就可以一點、兩點地將你所知道的佛法，以及法鼓山的理念，漸漸傳遞給他了，自然而然地，就將他們接引著走上修學佛法及弘揚佛法的路了。

謙虛、慈悲、關懷，就是佛法

或者是，當那些忙人的身心有了問題，或是他的事業上、家庭裡發生了困擾，或者是當你見到他時，他正在煩惱，這個時候機會來了，因為他正需要佛法的幫助；也許他正在得意，正在歡喜，歡喜得手舞足蹈，興奮得無法自制，這也就是機會來了，因為他正需要佛法的慰勉與開導。這時，可以用佛法的觀點告訴他一些事，使他的身心能夠得到一些平衡的利益，在觀念上幫助他糾正一些思考的方向。如此一來之後，他就可能會從護持三寶來修學佛法，而來弘揚佛法了。現有的法鼓山的會員們，怎麼成了會員，又怎麼變成鼓手的，多半就是這樣：有的是先來修學佛法，繼而變成弘揚佛法、護持佛法；有的是先來護持佛法，繼而修學佛法、弘揚佛法的。

不要把佛法想得太深奧，其實，對人對己少一點得失心、少一點傲慢心、少一點自私心，多一分謙虛心、多一分慈悲心、多一分關懷的心，就已體驗到了基礎的佛法。佛法告訴我們的這些話，很多人也會講，但是，會講不一定做得到！做不到的原因是什麼？因為自己沒有辦法控制自己、沒有辦法指揮自己。但佛法就指引了我們一些最簡單實用的方法，例如：專念觀世音菩薩，專念阿彌陀佛，你就能夠幫助自己又能夠幫助他人了。

在觀念上，佛法也提醒我們要知道：「我」的所有，都是暫時的，不是真實的；但「我」的因果，也是真的，不能逃避的。這個「我」，要用佛法來指導。雖然「無我」的觀念，可能在一時間不容易接受、不容易瞭解，但可慢慢地多閱讀一些師父寫的佛書，多聽多看一些我的錄音帶、錄影帶，日積月累，你就能夠想得開、用得上了。

法鼓是大家的，應當大家來敲

我是讀了很多書的人，但是我讀書不求甚解，看不懂的地方，我會覺得這些跟我沒有關係、用不到，可是早期我看書都是打破沙鍋問到底，為什麼會有這樣的轉變呢？實在是想不通、看不懂的太

多了。有一次，我寫信請問一位老法師許多問題，他不回我的信，我就當面去請教他，他說：「我知道你會來。」我說：「今天您老一定會告訴我囉！」他回答說：「我告訴你：我不會跟你講！」我說：「那使我好失望喲！」他說：「你不要失望，我年輕時也是這樣，所以我今天成為老法師。我今天要是跟你講了，你明天還會來，我今天解答你了這些問題，明天你另外又有許多問題，解答不完的。如果今天我沒有跟你講，你自己會解決問題的，看多了以後，問題就解決了；如果你沒有看得太多，沒有想得太多，那也根本不會有問題。」就這樣子，我那些問題就變成沒有問題了。好的佛書要多看，不過，好讀書不鑽牛角尖，這是最會看書的人了。

好多人、好多地方，現在都等著法鼓山趕快派人去弘法上課，我說：「阿彌陀佛！我們的出家弟子不多，法鼓山的各部門，現在自己就缺少人上課，可謂青黃不接，我們怎麼還能有人派出外去上課呢？」唯有將每個需要佛法的人都訓練成為弘法的人才，那才是最可靠的辦法，否則的話，今天為你們開授基本佛法的課程，明天你們就要求中級佛法，後天要高級佛法，結果，我必須到處要辦佛學研究所了，這可能嗎？辦不到的。因此，我把一面法鼓交給大家，你們自己敲，多看多聽多修學，就能自己來接受法鼓山的理念，自己來一點一滴地傳播佛法。

修學佛法，撒網撈魚

既然我們的目的是修學佛法、弘揚佛法、護持佛法，因此，不要本末倒置，光是為了募款而募款。如果為了募款而募款，一旦遇到挫折，也會失望退心；如果是為了修學佛法、弘揚佛法、護持佛法，那就募款多也好，募款少也好，只要能以利人助人心接觸到更多的人，就會覺得很歡喜。諸位能以勸募的因緣，與更多的人廣結佛緣，宣揚法鼓山的理念，稱讚信佛學佛的利益，人家願意認同護持，當然非常的好，否則，只要能夠以佛法的原因多跟他人接觸，就已在把法鼓山的理念推廣了，你的功德也在增長了。

諸位做勸募會員，好像漁夫在海中撒網撈魚，撒了網，不一定就能撈到魚，縱然你去撒網，卻有另外的人搶去收網捉魚，也不用計較，只要盡心盡力就好。

佛法這麼好，知道的人這麼少

我常常講：「佛法這麼好，為什麼知道的人這麼少？」就是因為學法、弘法、護法的人太少了。我曾說過一個比喻：自己吃到了一樣好吃的東西，若不告訴人家，就是自私。自己吃到了好吃的東西，希望人家也能吃得到，便是慈悲。我在讀小學時，我的三哥從上海帶回家來一串香蕉，這是有生以來初見香蕉，我也分到一條，吃了一口覺得太好吃了，便帶到學校，給好多位同學，爭著一人一小口地吃完了，當時我的心裡比什麼都高興了。勸募會員，也應該有這樣的體驗才好。否則，知道佛法的人，永遠也不會多起來的。

最近，我領著我的出家弟子在山上禪修三天，稱為「常住眾菩薩營」，三天之後，有一個沙彌，流著眼淚懷著感恩的心談其心得，講完之後，他又補充了一句說：「在菩薩營中，我看到進步最多的人，是我們的師父。」唉！我讓他一講，真是覺得慚愧。因為以往他見到的師父，相當嚴肅，是把他們當作弟子來照顧的。那次我稱他們是菩薩，而把自己視作眾生，把關懷弟子的工作，視為菩薩成就我的福德智慧，所以我的態度謙虛，他們受到尊重，他們體驗到了我對他們的慈悲，無怨無悔地全心全力地付出，而且還要對他們說：「這是我應做的事，慚愧我的福德智慧不足，所以未能使你們成長得更快一些！」因此，那位沙彌說，我在那次菩薩營中進步最多。像這樣的體驗，也是可以讓諸位勸募會員來共同分享的，那就是說：謙虛心和慚愧心，能使自己成長，能讓他人感動，也能使得更多的人願意接受佛法、修學佛法、弘揚佛法、護持佛法。

（一九九二年三月八日聖嚴法師講於桃園組小組長聯誼，刊於《法鼓雜誌》三三期，一九九五年五月二十八日聖嚴法師於紐約東初禪寺重新改寫，原收錄於法鼓山小叢刊《法鼓山的方向》）

敲響慈悲和智慧的法鼓

正統的佛教，應該具備的第一個條件，是以三寶為中心。三寶是什麼？大家都知道是佛、法、僧。

佛在人間的歷史上，是創建佛教的釋迦牟尼，他是人格的完成者，智慧和慈悲的圓滿者。

而我們對佛的皈依是因為以他所教化的法為指導，並敬仰崇敬他偉大的慈悲和無限的智慧。我們學習他的慈悲，才能成為一位菩薩，學習他的智慧，才能離煩惱。要學習佛陀無我的精神，才能有智慧。也就是說，我們對佛的皈依是為了修學佛法而得智慧。向誰修學佛法？是向清淨的僧寶，修學無垢的佛法。

那麼，佛是不是還在我們這世間呢？在！在那裡？是在當我們運用到佛法、體驗到佛的精神時，佛就在那裡。因此，佛在我們的心中。

這麼說來，佛是不是有感應呢？當然有的。

信仰佛教，有三個層次。第一個層次是無我、無相的，卻是有慈悲及智慧的功能，佛不一定有個具體的形象，只要接觸到佛的慈悲和智慧，佛就在那裡。第二個層次，佛是創始、創建、創立佛教的釋迦牟尼，是我們的教主，是一位歷史人物，在二千五百多年前就已經涅槃了。第三個層次的佛是佛像，及對佛像的信仰、恭敬、供養、崇拜和佛號的稱歎。在對佛像的崇拜和佛號的稱歎時，就有感應的作用，譬如念阿彌陀佛得感應，生病時念阿彌陀佛，相信病情會有轉變，念藥師佛、釋迦佛、觀世音菩薩等，都會有感應。

那麼，這三種層次我們需要那一種呢？三種都要。我們不能否定其中任何一種，譬如：我們平常沒有頭痛，也沒有耳聾，身體也沒有不舒服，念佛可以消除煩惱，可以讚佛的慈悲、智慧、功德，可以準備學佛、成佛。

如上所說，佛教徒可以有三等層次；一個人也可以具備這三種層次的佛教徒身分；也可以分別於不同的情況下，具有這三種不同層次的心態，得到這三種不同層次的利益。

那麼，法鼓山的精神是那一個層次呢？三種都具足，而以第一種為最高目標。現在，諸位菩薩為什麼要來參加法鼓山的活動，加入法鼓山建設的行列呢？為的是要敲法鼓，敲的是佛、法、僧三寶的慈悲和智慧的法鼓。

（一九九二年九月二十一日講於第三屆法鼓傳薪，一九九三年三月十五日刊於《法鼓雜誌》三九期，原收錄於法鼓山小叢刊《法鼓山的方向》）

法鼓山一點一滴在成長

法鼓山的建設，從最初的興建構思，至今已經三年。這三年中，在教育部、內政部及臺北縣政府的指導與協助之下，法鼓山的開發計畫，幾經修改增添，目前已完全符合政府法令，也終於定案了。

這一次，法鼓山開發計畫能順利地通過層層審查，取得執照，是因為法鼓山的目標及理念正確，普遍獲得認同所得到的成果。也可以說，這一次通過審查是集合了眾人的「願力」，護法菩薩的「加持」，以及佛法的「加被」。

雖然，三年的時間是長了一點，但是，審查通過也就代表著法鼓山成立的法律基礎已然穩固，今後再也不會有被否定或撤銷的危機了。對於在這一段艱苦的過程中，曾經給予法鼓山支援與協助的每一位相關人士，我們應該心存感激。

依照進度，在一九九三年春天，法鼓山的興建工程應該可以順利地「破土」。在先期的水土保持工程完工後，才能獲得雜項建築執照。然後，再依進度逐步申請建築執照及使用執照。這三項執照，也就等於是三重考驗。我們必須先有心理準備，在時間上，或

許我們還需要有耐心地「等待」。但是，千萬別讓等待的時間消磨了「信心」。因為，唯有在信心充沛的狀況下，眾人齊心努力，才能讓我們如願。

瞭解現況努力突破困境

在我的一生中，從來沒有什麼順利如意的事，有句俗話說：「人生不如意事十常八九。」但是，在我的經驗裡，有十件事就件件不如意。因此「不如意不順遂」對我來說，是極其自然的事。當困難及挫折發生的時候，我因為早已有了心理準備，也就毫不意外了。如此一來，這「不如意」其實就真正如我的意了。

我想請諸位調整心態，就像我一樣，事先認清這件事情的困難度，做好心理準備。但是，我絕非要各位消極地「等待」，而是明白了現況、預期了困難之後，更積極、更努力地突破種種困境。以現階段募款的進度來看，與「法鼓山」的建設經費仍相去甚遠。但是，我總認為，只要是「該」做的，無論遭受多大的困難，也應該設法完成。如果，真有那麼一天，法鼓山的工程遭受無人能助的困境時，我相信，只要大家同心祈求觀世音菩薩，事情自然能夠迎刃而解。

財務分明一絲不苟

現在的款項，全數是十方信士的布施所得，大家都是在生活中點滴節約出來的。因此，對於此款之運用及保存，尤應格外慎重。法鼓山的財務管理，自最早先的廖居士，到現在學有專長的林居士，除了他們的專業素養之外，我對他們僅有的要求便是「帳務分明，一絲不苟」。對於每一筆進出，無論金額大小都必須有明確的交待。在支出方面，亦力求節約，精打細算地發揮每一塊錢的最高效用。在林世斌居士上任之初，我曾以四句話要求他——「公開、合

法、合理、安全」。不但帳目要公開、運作要合法、使用要合理、存放更要安全。

近來，我們更委託勤業會計師事務所為我們簽證。「勤業聯合會計師事務所」是國內六大聯合會計師事務所之一，目前擁有執業會計師二百餘人。負責人王景益居士曾經參加「社會菁英禪修營」，和法鼓山及農禪寺淵源頗深。對法鼓山理念的認同，也不下一般信眾。但是，如果法鼓山的帳務，不能做到「公開、合法、合理、安全」，任何會計師都不敢為我們簽證。因此，請各位本著對師父的信心，相信法鼓山的財務狀況，不要為外界的流言所動搖。

廣種福田祥和自現

諸位身為法鼓山的護持會員，也是「萬行菩薩」之一，所謂「萬行菩薩」，就是六度萬行-「能行難行、能忍難忍」。這雖不是件容易的事，但是，日積月累逐步前進，我們對於佛法的信心將更堅定。

佛法的修習，簡單地說就是修福修慧。多接觸正統佛書、誦經、念佛、打坐。如果不經常念佛、拜佛、誦經、打坐，自然難得智慧。缺少智慧便極易萌生退意，也就很難得到佛法的利益。得不到佛法的利益則煩惱生。煩惱一多，就容易影響家庭生活的和諧。如果家庭生活失調成為普遍現象，社會的混亂也就自然發生了。

修福，就是「禮遇眾生、利於他人」。我們自己出錢、出力、出時間、出智慧地修福報之外，也應勸他人和我們一樣奉獻心力。法鼓山就是一畝「福田」，沒有福的人要「種福」，福不夠的人要「培福」，有福的人不要沈溺享福浪費福報，要懂得「惜福」。我們自己「種福、培福、惜福」，也能推己及人。這就是我們深植「福田」的最佳方式。

「勸募」的最大意義，並不在向別人要錢，而是在接引更多的人廣種「福田」。就像保險從業人員教導人們投保一樣。法鼓山的

寶藏是無窮盡的，我們將財富儲存在每一位信眾的心田裡。如果我們能更進一步將此財富儲存在每一位眾生的心田中，那麼社會自然祥和。我們從現在種福，至福慧圓滿之日止，人人修福、修慧，而福慧自然只有積存而全無捐耗，成佛就更順暢了。

（一九九二年十月四日講於勸募會員大會，徐慧川整理，刊於《法鼓雜誌》三八期）

我們在做「自度度人」的工作

諸位菩薩：今天非常歡喜見到大家。四月十九日從臺灣出發到加拿大的溫哥華，二十五日才回到紐約。經過長程的飛行，到溫哥華時又是相當忙碌，又受了一點風寒，再加上日夜顛倒，所以覺得很疲倦。像今天這樣的聚會，本來是安排我到紐澤西州跟大家見面，可是諸位體諒師父，省得麻煩我去外州跑一趟，同時也讓諸位到紐約禪中心來看看師父，會更增加一份道心和信心。同時，今天除了紐澤西州的菩薩外，也有很多紐約本地的菩薩們來參與。

我們學佛信佛的人，一開始就該要做「自度度人」的工作。法鼓山究竟怎樣在做自度度人的工作？將來又如何推動這項工作？我將它分成三點來說明：

- （一）作為一個佛教徒、一個三寶弟子，一定是為修學佛法而來的。佛法是離苦得樂的方法。開始學佛時，也許什麼都不會，但是一定會念觀世音菩薩、阿彌陀佛。自己有了信心，念佛菩薩的聖號使自己及他人得到平安。

我講一個最近在臺灣發生的小故事給諸位分享：一位剛剛參與法鼓山護法會並且是皈依三寶不久的居士。有一天，他以正常行駛的方式從北投農禪寺駕車回家，他的車子卻被人家的車撞了，車子被撞還不算，撞人的車上，下來了三個氣勢洶洶的青年人，手上都拿了鐵棍，對這位居士說：「你下來，

為什麼你把車子開到這個地方讓我撞，把我的車頭撞成這個樣子。」這位居士不知怎麼辦好，只有合起掌來，不斷的念著「阿彌陀佛」，三個青年一看，其中帶頭的說：「念阿彌陀佛的，讓他去吧！」結果放他一馬，走了。過了一陣子這位居士回到農禪寺，向大眾報告他的感應說：「如果沒有皈依三寶，不會念阿彌陀佛的話，不但車子被撞、人被打，還要賠償。」可見，這個世界，人人都有佛性，一聽到阿彌陀佛的佛號，心也會轉，只要會念一句佛號，也能「自度度人」。

佛法最簡單，人人都能懂，就是相信因果，如果能信因果，就不會做不負責任的事，遇到困難的時候，不僅會挑起責任來，也會努力的來為自己及他人設想。信了佛法的人，一定要相信佛菩薩隨時都會幫我們的忙。諸位聽說過嗎？皈依三寶的人，有三十六位善神輪流的在護持我們，這是一種信仰和一種力量，在平常也許沒什麼作用，可是，臨到我們發生困難、困擾、痛苦，不知如何來處理問題時，就會有用。人在世間上，就是從苦難和麻煩之中一步步走過來的，如果沒有佛教的信仰，煩惱、痛苦、折磨、阻礙，會非常的多，會有一種不知道向誰求救的無奈。但是，信了三寶的人，就要用「信心」來解決我們的問題。

相信因果，是理性的，有結果的事實，必有其原因，期望好的結果必須努力播種。相信佛菩薩、相信護法神的隨時保護我們，這是感性的。從理性和感性這兩個方向，幫助自己，也協助他人，本身就是自利利他、自度度人的菩薩行。

（二）法鼓山現在正在做著什麼樣自度度人的工作呢？就是推廣共勉語的實用精神。

你們剛才已經念了二十句「四眾佛子共勉語」。共勉語裡邊「知恩報恩為先」，就是自度度人的菩薩行。修行菩薩道是對所有的人感恩、感謝，不管是幫助我們的人，甚至是打擊我們的人，都要感謝他，若對這個社會充滿了感激心，一定會做自度度人的工作，我們為了知恩報恩，就要對他人付出，為了要對他人付出，一定會努力於自我的提昇與充實。

共勉語中的「利人便是利己」，很多人不能領會到，心想：幫助別人，怎麼會就是利益自己呢？首先，我們必須承認，當做了一樁好事或者幫助他人解決了困難之後，對自己有一種自我肯定、自覺安慰、落實信心的感受。同時，當我們需要幫助他人時，如果能力不足，就會想辦法加強自我的鍛鍊，增長自我的知能，便能促使自己的成長，變得更快、更多、更加成熟了，那是不是利益了自己呢？

「盡心盡力第一，不爭你我多少」，許多人喜歡跟人家比較，把人比低了，使自己自大驕傲；把自己比低了，會失去自信心，而覺得窩囊、自卑。如果老是跟人家比長比短、比高比矮的人，這種人一定是經常生活在驕傲及自卑這兩種心態下，既沒有自我檢討的謙虛心，也沒有穩定的安全感和自信心。有一位非常聰明的青年人，從小學到大學，沒有遇到過對手，結果到外國跑了一圈，才發現山外還有山，天外還有天，人上還有人，在世界的各行各業中，比他高明的人多得很。所以，不要跟人家比較，只要盡自己的心力，做自己能做的事，學到什麼程度就到什麼程度，能夠成長到什麼程度就成長到什麼程度，不跟人家比成敗、得失、功名、利祿，只是盡自己的心力，努力的去做，是最可靠踏實的。經常做到盡自己的心力，不要跟他人爭多爭

少；經常以自己的努力精進為第一，不要被他人的比較多少所左右。

「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱」，有慈悲心的話，不會跟家人或其他的任何人對立，但是一般人縱然面對夫妻、兒女、兄弟、父母都會各執一是，惡言相向，這便是不慈悲。遇有問題發生，當用智慧來處理事，用慈悲來關懷人。若能這樣，家人相處一定和樂，跟他人相處一定和諧。

這是法鼓山正在推動的自度度人的工作，這也正是為什麼會有越來越多的人，願意認同法鼓山、參與法鼓山的動力。近兩年以來，我們的成長率，幾乎是百分之百，現在已有十四、五萬善信人士在護持法鼓山，原因就是運用自度度人的方法，既利益了自己又利益了他人，即使不太懂佛法或者不太瞭解佛法的人，也沒有關係，若把二十句共勉語念會了隨時應用，就能得益。還有其他的書籍及《法鼓雜誌》等作為補助讀物。另外，通過法鼓山會員自己組成的讀書會、座談會、聯誼會等種種形式和方法，來幫助每一位參與者解決各種各樣的問題。而我們特別強調要落實關懷，關懷自己、家人、會員乃至和我們原先沒有相識的人。把關懷的工作做好，便是自度度人。

（三）法鼓山未來要怎樣來做自度度人的工作呢？今年一九九四年度法鼓山護法會，要推出幾項活動：

- 1.是勸募會員的研習營，在臺灣分地區、分梯次來舉辦。我鼓勵美國的勸募會員也盡可能回去參加。現在研習營的課程，以及說明會的資料，都在安排之中。這樣作法，對勸募會員、對社會、對世界的眾生，都會有好處。因為法鼓山的護法會，不僅僅是為了募款，募款只是一種方法。但是通過募款的組

織、活動，能夠使得更多更多沒有信佛學佛的人，沒有真正認識佛法的人，來接觸正信的佛教，接受正確的佛法，讓佛法對他們提供受用不完的利益。

2.去（一九九三）年我們推動的是心靈環保，心靈環保是用佛法的觀念和方法來救眾人的心。救人，一方面是給予吃飯、穿衣、房子、醫療等的支援，更要緊的尚要救濟人心，因為物質的援助只是救急難救一時，不能夠救普遍救永久，也不能救社會的人心和風氣。所以法鼓山的自度度人，最主要的是要救人心，具體的工作使命，便是教育及關懷。教育不離開關懷，所以今年我們也在推動禮儀環保，我們要重視禮節、禮貌的宣導，包括日常生活人與人之間的語言、動作的禮貌。

3.在禮儀及風俗的宣導方面，法鼓山在本年度將推出三項佛化的儀典：

(1)佛化的聯合奠祭。在臺灣，喪葬的時候，許多人家不僅用幾個中西鼓號樂隊，還有送喪的儀隊一排就是幾條街，吵吵鬧鬧，這是不文明的。佛化的喪葬是莊嚴隆重的佛事，對活人是一種教育、關懷；對亡者是滿心的追思、虔誠的薦福和無盡的安慰。

(2)佛化的聯合祝壽、慶生。從六十歲以上，過整數的壽星，如六十歲、七十歲、八十歲、九十歲，一百歲，以及超過百歲的人瑞壽星，請他們到農禪寺來過佛化的生日祝壽會，不鋪張、不殺生、不勞累。而且，能讓壽星們感覺到活得有意思，活得有希望，活得很有用，活得越老越光榮，而且是前途無限量，前程如錦繡，那便是佛法的鼓勵，佛道的展望。

(3)佛化的聯合婚禮。預定於今年十月二十二日，在臺灣農禪寺有一個聯合的佛化婚禮。因為佛化的祥和社會，當從佛化家庭做起，佛化婚禮便是佛化家庭的起點。我們安排得非常的好，充滿了和諧、喜悅、清新、人情味的溫馨。諸位之中，有兒女或兄弟姊妹要舉行婚禮的，歡迎到臺灣參加佛化婚禮。

4.在修行方面：我們提供了很多機會。現在在臺灣護法會的成員，除了能夠回到農禪寺打佛七、禪七，參加念佛、打坐、拜懺的共修之外，還有聽經、聽演講、朝山、助念。同時也鼓勵每個區域的一個個小組，每個小組由一個個的家庭提供各自住家的空間，作為討論佛法、念佛、打坐、聯誼聚會等共修的場所。所以，法鼓山的出現，使得許多人家成了佛化家庭，變成了佛堂、蓮社，這正是我在六年前所提倡的運動：「戶戶蓮社，家家禪堂。」如果在同一個小組的成員中，有好多家庭的空間都可提供作為共修的場所，那就更好了，這個星期在你家，下個星期到他家，輪流在不同的家庭，做共修的活動，把每一個家庭的成員，也都帶著一起來參與共修。要尚未信佛的家人到寺院來打坐、念佛比較不容易。可是，如果在附近的鄰居家裡或自己家裡，讓他們一聽、一看、一參與，感覺上不錯，就容易認同而產生信心了。所以，我們的會員會越來越多，這也是原因之一，因為參加了念佛、打坐、聽佛法的人，想吵架也沒機會了，家庭的氣氛自然和諧了。

這些是法鼓山對社會的奉獻，也都是做的自度度人的工作。

（一九九四年四月二十九日聖嚴法師接見美東地區法鼓山護法會會員時之開示，講於紐約東初禪寺，姚世莊錄音整理，再經法師補充修訂潤稿成為本文，刊於《法鼓雜誌》五

法鼓山的教育事業

釋迦牟尼佛是最偉大的教育家

釋迦佛的教育目的，是淨化人心、淨化社會、淨化世間。以無我的智慧解脫一切煩惱，以平等的慈悲救度一切眾生。

釋迦佛的教化，是以人間為主要對象。有教無類，隨機說法，普遍施予恰到好處、適如其分的言教及身教。言教是大小乘經論，身教是戒律和威儀。

法鼓山是國際佛教的重鎮

法鼓山沒有宗派的門戶之見。弘揚護持正知、正見、正信、正行的正統大乘佛法，目前我們的中華佛學研究所，各有專長的僧俗學者，來自世界各國，分別教授印度的梵文佛學、南傳上座部的巴利文佛學、西藏傳的藏文佛學、研究性的日文佛學及英文佛學、漢民族傳承的漢文佛學。目前我們的農禪寺重視戒律為學佛的基礎，弘揚禪宗的臨濟及曹洞兩家宗風，禪期、禪訓等禪修的教學指導，遍及全省，乃至美洲及歐洲。提倡淨土念佛法門及臨終關懷等助念共修，也遍及國內外。

法鼓山提倡的是全面的佛教教育。僧團教育分為著重律儀、踏實禪修、弘講著述、管理經營的四部分。在家信眾的教育分為禪坐、念佛、讀經、弘講、指導禪修念佛等人才的普遍培養。

法鼓山的理念，在於「提昇人的品質，建設人間淨土」。故於近五年來向社會呼籲「心靈環保」，本（一九九四）年度倡導「禮儀環保」，均已受到國內朝野各階層的重視和響應。不僅有了佛教界的共鳴，也有了社會各界的認同。我們法鼓山不論做什麼活動，或者出錢，或者出力，都是為了拋磚引玉的教育作用。

法鼓山的教育事業分為三大項目：

- （一）大學院教育：包括現有的佛學研究所及即將開辦的人文社會大學。如果我們佛教不辦正式的大學，便會被社會淘汰。
- （二）大普化教育：包括坐禪、念佛、講經、出版佛學書刊及錄音帶、錄影帶，同時也有電臺、電視的弘法節目。
- （三）大關懷教育：對於信眾之間的相互關懷、慰勉，甘露門的疑難解答，貧病救濟、戒毒運動的支援，野狗、野鳥等保護及保育，自然生態的環境保護等。

法鼓山的承先啟後

一九八九年成立法鼓山護法會以來，由於大家認同我們的理念，也由於楊正會長、賴燕雪等副會長的護持，以及各位熱心菩薩的推動，現在已成長到十六萬人。自今天起，在新任會長陳嘉男及副會長郭超星、王景益的擘畫下，我們將進入一個新的階段，下年度，我們要落實關懷及落實教育，使每一位會員，都能達到以佛法來安心、安身、安家、安業的目的，同時為法鼓山的理念，來做更多的護法工作。

今日的社會人心，需要法鼓山來弘揚正信正統的佛法；法鼓山需要你們諸位菩薩的護法，聖嚴師父需要你們諸位菩薩們的護法；你們諸位菩薩也需要法鼓山的理念，你們諸位菩薩也需要聖嚴師父

來指導佛法的修行。祝福諸位菩薩福慧自在，也請諸位菩薩將法鼓山的理念以及聖嚴師父的祝福，帶回家去，代我向所有有緣的諸上善人問候、祝福和勸勉。

（一九九四年十月二日講於板橋體育館護法信眾聯誼大會，刊於《法鼓雜誌》五八期）

如何推動法鼓山的理念？

如果我們希望得到別人的認同，自己的本身就要往多方面去設想、努力。目前我們的人力有限，所能做的事也只有在一定的範圍。我們不希望虛張聲勢，或只是做一些表面看似不錯，而實質上沒有對社會產生淨化功能的活動。因此，踏實穩健地為現有的信徒、會員、社會大眾，舉辦一些能夠從佛法獲得實際利益的活動，則是我們當前的工作重點。

至於該如何做？主要以分層次、分區域、分階段的三個方向來進行。如果要求聖嚴師父，親自關懷每一個人，這是不可能做到的，但是透過現代化的媒體設備和組織系統，就容易許多。除了可從我的著作、錄音帶、錄影帶、小冊子等，接受我所傳播的佛法關懷之外，我們曾舉辦過「法鼓傳薪」、「研習營」、「成長營」、「園遊會」、「清潔日」等活動，以這種方式，使熱心護法大德們，瞭解到法鼓山的理念、精神、方針、方法，然後再經由他們，將這些好處，輾轉傳遞給更多其他願意接受佛法的人群。

佛法是世間的明燈，如果僅有一盞燈，便無法照亮世間所有的人，若是能將一盞一盞藏在世人心中的燈點亮，則可照亮世間一切的人了。所以僅靠我一個人的一盞燈，力量是非常有限的，使得每個有緣的人都點亮每一盞明燈之時，所能發揮的力量，便成為無限了。目前我們法鼓山正在推動，就是要把一盞一盞儲滿了功德油的心燈點亮，讓大家發射出智慧和慈悲的光明，來照破世間的黑暗，提供人間的溫暖。

人在生命過程中，可能只要有一、兩句非常受用的話，就會改變一生的命運，而這一、兩句話，也許就是非常簡單平實的普通話。原始的佛法也是如此的簡易平實，人人一聽就懂，一懂就會用，一用就得益。但在經過長時間的流傳，加上了歷史的時代背景以及各地區的文化背景，便形成了大小乘各家不同的思想理論，反而將佛法變成學問化了，漸漸地變成了被囤積到圖書館裡的研究資料。然而真正的佛法並不是那麼困難，而是聽到以後就能夠受用的。我把它們經過消化，以智慧及慈悲做總綱，然後融入於八句共識及二十句共勉語中，同時用法鼓山的山徽，涵攝一切大小乘的佛法。具體的作法是通過心靈環保及禮儀環保的宣導與推動，來淨化人心、淨化社會，協助大家達成安身、安心、安家、安業的目的。

因此，當我們知道一、兩句對自己有幫助的佛法時，將它轉告別人，這就是法鼓山的鼓手，在弘揚佛法，普度眾生。將我們已知道的，而且確定它是對人有用的佛法，再告訴另一個人，就是在敲法鼓的鼓手。我曾做比喻：法鼓山的理念，像是一座電視、電臺的發射塔，全體的會員以及凡已認同接受了法鼓山理念的人士，都是一個一個的轉播站；我們能夠以這樣的方式來推動佛法，當然應該相信，人心的淨化，社會的淨化，就靠我們來共同努力。

（一九九五年五月二十八日寫於紐約，原收錄於法鼓山小叢刊《法鼓山的方向》）

我們的使命

「佛法這麼好，知道的人這麼少，誤解的人這麼多。」這是我數十年來經常說的沈痛話，也是我數十年來苦學苦修矢志弘揚佛法的原因所在。法鼓山的籌建，便是為了承擔起這項重大的使命。

人類在近五十年來的物質生活，已經改善很多，但在豐衣足食之後的人類，並沒有感覺到比五十年前更快樂。

其實是，物質越豐富，人心越空虛，欲望無止境，貪婪不已的結果，乃為我們的生存環境，帶來更多的恐懼、憂慮、焦躁、混

亂、不安。人的身心不安、家庭不安、工作不安，社會豈能有安寧之日。

佛法是淨化社會人心的良劑

今日的有識之士，都已經瞭解到，要想安定人心、安定社會，已不是光靠政治制度、法令規章及社會設施所能為力。因為挽救社會風氣，必先挽救人心，挽救人心的根本方法，便是提供大家最好的安心之道，那就是用佛法來淨化人心、淨化社會。

佛法能從信仰諸佛菩薩及信仰護法善神的層面，讓人有受到呵護保佑而免於危險無助的恐懼。

佛法能從信仰因果報應及信仰因緣聚散的層面，讓人有面對現實、接受現實的責任感，也讓人惜緣惜福、努力不懈的使命感，更能讓人有洞察世態、心胸豁達的超越感。

佛法能從增長智慧及增長慈悲的層面，讓人不受環境影響，不起煩惱無明，不計利害得失，不爭你我多少；但求知恩報恩，但求盡心盡力。所以我曾用「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱」的兩句話來勉勵四眾佛子。

佛法是挽救人心、挽救社會的根本之道。

可惜接受正信、正行、正知、正見及正統佛法的人，還是很少，誤解佛法以及將似是而非的外道法當作佛法的人，還是很多，不知佛法、不信佛法、拒絕佛法的世界人口比例，則更多更高，原因是，修學正確的佛法而又能弘揚正信的佛教者，人數太少。

所謂百年樹人，必須在理論的慧學及實踐的戒學與定學等三方面，都已打下了堅固的基礎，才能勝任弘法利生、化導社會的工作。

兼具整體佛教與全民教育

我們籌建法鼓山的目的，便是在於大量培養弘揚佛法的人才。朝向高深與普及的兩個方向，努力培養佛教的人才。不能成為專業專職的弘法人才，至少也是普及基層的弘法人才。今天出席大會的諸位善知識，已經在分別負起這兩類弘法工作的任務，但是我們的人數還嫌太少，我們對於戒定慧三無漏學的修為還太少，我們對於戒定慧三無漏學的修為還是很淺，對於社會人心的影響力還是很弱。

法鼓山是屬於整體佛教的，也是屬於全民教育的一個地方，法鼓山不是一座普通的寺院，而是涵括了學校與提昇人品的修行中心；法鼓山不僅是臺灣的，也是國際的，不但關注現在，更要放眼未來。所以，法鼓山的硬體設備分為三期：第一期工程，是中華佛學研究所的興建；第二期工程，是法鼓人文社會學院的創建；第三期工程，是法鼓禪寺的興建。因此，法鼓山完成後，將能發揮教育、研究、弘法的功能，也為一般信眾提供一個修學佛法、淨化身心的良好環境，以及休假時或退休後的修行、安養的場所。此外，更重要的意義是，我們法鼓山將以佛法的信仰及佛教的精神，培養人文社會科系及研究所的青年人才，一方面，增強弘法人才服務社會的知能，另一方面，也培養一般青年能以佛法的智慧及慈悲，服務社會，淨化社會。

諸位菩薩善知識，今日的社會人心，需要用佛法來挽救；今日的弘法人才，需要我們的法鼓山來培養；今日的法鼓山，需要期待更多更多的人士來參與護持；今日出席代表大會的諸位菩薩善知識，代表著法鼓山海內外二十萬位信眾的信心和悲願。為了挽救人心、挽救社會，祈願三寶加被，以我們共同努力的功德，迴向給我們的社會大眾，平安、幸福、健康、快樂、溫暖、光明。

（一九九五年八月十日寫於農禪寺，刊於《一九九五年信眾代表大會節目手冊》）

感恩無限

諸位萬行菩薩、諸位悅眾菩薩、諸位貴賓菩薩：大家好，阿彌陀佛！

我們要感恩佛法僧三寶，由於三寶的恩賜，讓我們的人品提昇，讓我們的人間淨化。更要緊的是，由於修學佛法、護持佛法、弘揚佛法，使我們以法鼓山為中心，彼此關懷，互相照顧，一起學習，共同成長。

共同負起積極的護法責任

我要感恩在座的諸位菩薩，你們都是法鼓山的核心幹部、悅眾菩薩，你們都是我聖嚴的手腳。你們是法鼓山淨化人心、淨化社會的模範和象徵。也可以說你們就是今日法鼓山觀音殿所供那尊觀世音菩薩的化身！諸位菩薩，你們要有這樣的自信！你們一定要負起這樣的責任！如果沒有你們諸位認同法鼓山的理念，我聖嚴便是一個無能無德的人。

今天與法鼓山的各項弘法護法事業有直接相關的人，已超過三十萬了；間接受到法鼓山理念所影響的人，則更遍及全國乃至世界各地。而今天在座的諸位菩薩，便代表著他們的全體光榮，也當負起更加積極的護法責任。我在這裡請求諸位，我們今天廣大社會，也正在期望著你們，等待著你們一起來建設人間淨土。

我聖嚴，為了報答三寶的化導之恩，為了報答父母的養育之恩，為了報答師長親友的教導鼓勵之恩，為了報答社會國家的保護之恩，為了報答你們諸位菩薩的忠心追隨及熱心護持之恩，我願奉獻我的全部生命，來與大家共同推動法鼓山的理念，好讓人間淨土，在我們的生活環境中，早日實現。

你們諸位菩薩，能夠認同法鼓山的理念，共同來耕耘法鼓山這塊肥沃的功德福田，修福修慧，安心、安身、安家、安業。應當感

恩你們自己有智慧，所以選擇了法鼓山；應當感謝你們自己有福報，所以來到了法鼓山。也應當感謝你們與我聖嚴的宿世善緣，跟著我來一同開創人間淨土- 法鼓山。也應當感謝我聖嚴為諸位菩薩提供了法鼓山這樣的一塊功德福田。

法鼓山的一步一腳印

法鼓山的覓得，是在一九八九年春天，我在農禪寺集合了一千多位僧俗蓮友持誦了二十一遍〈大悲咒〉的感應而找到。在這之前，我已花了八年的時間找地，始終沒有找到。所以，法鼓山是觀世音菩薩給我們提供的。因此，應當感謝的不是我聖嚴，而是大慈大悲的救苦救難觀世音菩薩。

法鼓山開創以來，已經過六年多，由於山坡地的開發，手續繁複、工程艱難，預定到本（一九九五）年十一月中旬，水土保持及道路工程部分便可完成。然後申請雜項工程使用執照，接著申請地目變更為建築用地，再申請建築執照，進行景觀工程及建築工程。預定一九九九年底，或可望於西元二千年時，必定全功告成。

法鼓山第一期工程的硬體建設，屬於中華佛學研究所的遷建增建部分。土地購買的費用不計在內，單是道路及各項興建工程的費用，最新預估是新臺幣十二億六千萬。迄目前為止，由於六年多來全體護法信眾的捐款護持，這筆龐大數字的預算，已經募夠了。

我要在此代表法鼓山全體僧俗四眾，向諸位功德主說：感謝再感謝、祝福再祝福。

我對經費管理的要求有四原則：合理、合法、安全、透明，請大家相信法鼓山的財務管理制度。

以大無畏精神培養弘法人才

但是，我們法鼓山的勸募工作，不僅仍需要繼續推動，並且還要全心全力推動，更要全面的推動。為什麼呢？這有兩個理由：

（一）第一點理由：若要提昇人的品質，佛教必須培養高水準的弘法、護法的人才。那就必須辦正規的佛教高級教育，我們的中華佛學研究所，十六年來已培養出一百零八位畢業和結業的僧俗人才，迄今已有三位獲得日本及美國著名大學的博士學位。可是非常遺憾：我國的教育部，在師資及研究生資格程度的要求上，要我們比照一般大學的研究所，卻又不承認畢業研究生的學位，也不認可教授們的教授資格。這使得我們漸漸地請不到老師，最嚴重的是，我們自己培養出來而在國外取得最高學位的人才，也無法應聘回來本所任教，以致造成人才外流。漸漸地，我們的高級佛教教育勢必被迫停辦。

因此，在一九九三年，趁著教育部於數十年來第一次開放人文科系的私立大學申請，我們法鼓山便在同年九月向教育部提出設立「法鼓人文社會大學」的申請案，可將佛教高級人才的培養，納入我們自設的正規大學系統，有計畫地培養各種弘法、護法及研究、文化、教育、社會關懷的佛教人才。設立九個研究所、十二個學系。全部經費預估是新臺幣五十八億多萬元。這一筆錢，需要我們的努力。相信諸位菩薩，也一定會贊成。對嗎？同時，另一項不得不做的硬體建設，是「法鼓禪寺」，包括一般信眾的修養中心，各種中、短期的佛教人才培養中心，老年信眾的安養中心，最後關懷的萬蓮中心，以及佛教歷史博物館。這項計畫，已有腹案，尚未規畫，但卻是勢在必行。相信諸位菩薩們，也在期待這座法鼓禪寺的早日出現。對嗎？

勸募是修行菩薩道的大功德

（二）第二點理由：諸位菩薩，早已知道，法鼓山不僅是坐落在臺北縣金山鄉的一個地名位置而已，更是代表著一個理念、一種精神、一個方針、一種方法。那就是法鼓山全體僧俗四眾的共識。

我們法鼓山推展護法系統的活動以來，已經六年多，便是通過勸募的關係，用法鼓山的共識，來互相勉勵，彼此關懷，共同成長，培養信心，提昇人品，安心、安身、安家、安業。所以我經常說：

「只要有人認同法鼓山的理念，實踐它，弘揚它，那個人就代表著法鼓山。」

因此，我們為了以法鼓山的理念來自利利人，淨化人間，不論何時何地，都應隨時勸募，隨地勸募。不論勸募款項多少，勸募的工作一定要做，因為它是修行菩薩道的大功德。不論人家給不給錢，只要能用法鼓山的理念，來關懷人間大眾，便是做著勸募活動的悅眾菩薩。

到一九九五年八月底為止，法鼓山勸募系統的成員已有二十多萬人，護持會員十九萬七千七百七十四人，勸募會員三千零十七人，委員二百二十一人，預備委員二百一十人。另有念佛會、禪坐會、助念團、義工團、觀音會、藥師會、社會菁英禪修營、教師禪修營、大專青年營、榮譽董事會、法緣會。另有禪訓班的學員，以及由我授三皈依的信眾共約十五萬人。

今晚到會的四千位菩薩，便是代表著所有信眾的信心及所做的一切功德，我不僅要向你們致謝，更應當向你們致敬。並請諸位將我的謝意、敬意和祝福帶給你們相識與法鼓山相關的人。正因如此，作為法鼓山的萬行菩薩及悅眾菩薩，便有權利多多學習運用法鼓山的共識，隨時以身作則，發揚自安安人、自利利人的菩薩精神。大家有責任不斷地在自我成長中，同時要薪火相傳、燈燈相傳，照亮自己、照亮家人、照亮社會、照亮人間。

人的生命有限，菩薩的悲願無窮，勉勵大家要用極其有限的生命，來做無量無盡的功德，那就是盡量運用時間，研讀六種法鼓山小叢刊。親自實踐它，並且要讓更多更多的人來分享它。

祝福諸位菩薩：福慧雙修、身心平安、萬事如意、早成佛道。
拜託囉！謝謝啦！

（一九九五年九月三十日講於臺北國父紀念館，刊於《法鼓雜誌》七〇期）

法鼓山的鐘聲

諸位法鼓山的悅眾菩薩代表：大家好，阿彌陀佛。

先讓我們以至誠的感恩心，感恩本師釋迦牟尼佛，他以經歷長期艱苦的修行，證悟到無常、苦、空、無我的佛法真理，再以四十九年的遊化說法，給我們人間的苦海，留下了離苦的智慧和平等的慈悲。

再讓我們，以懇切的感恩心，感恩歷代祖師一切先賢，他們以堅定不移的信心和悲願，修學佛法、護持佛法、弘揚佛法，為我們人間的社會，留下了佛法僧三寶，那就是救濟我們一切眾生的苦海慈航、萬世明燈。

也讓我們，以崇高的感恩心，感恩我們自己的父母師長，歷劫怨親，乃至一切眾生，養育我們、教導我們，從各種角度，以逆緣和順緣的方式，來幫助我們、支持我們，使我們更加堅強，使我們不斷地成長。

更要讓我們，以殷重的感恩心，感恩國內外法鼓山的全體悅眾菩薩、護法信眾，在以三寶為中心的努力運作之下，不論對個人對社會，依據我們的理念，奉獻我們的服務，以教育的方法完成關懷的任務，用關懷的行動從事教育的工作，已經有了影響深遠的成效，獲得了各界人士的肯定，所以，也鞏固了大家對法鼓山這個團體的向心和信心。我要代表法鼓山全體，向諸位僧俗四眾致敬、致謝！

以佛法關懷眾生

佛法的功能，是在為一切眾生的苦難服務。人間的生老病死，雖然是無法避免的自然現象，能夠面對生老病死，並且能夠在生老

病死的過程之中，運用寶貴的生命，來做使得自己平安，也使他人平安的人，實在太少。原因是大多數的人，只知道追求富貴、追求名利、追求虛榮、追求愛情、追求自由、追求欲望的滿足、追求安全的保障，因此而形成人與人鬥，乃至人與天爭的矛盾衝突，苦不堪言。很少有人能夠體會到，人生的過程短暫，世間的現象無常，眾生的生命脆弱，世間的環境危險。慈悲的佛陀，老早告訴了我們：生死的事實是苦海，世間的環境如火宅。如果不能用慈悲和智慧的佛法來面對生老病死的現象，處理水深火熱的環境，我們就永遠沈淪於生死的苦海之中，受困於三界的火宅之內；如果能夠用慈悲和智慧的佛法，來教育我們自己，來關懷一切眾生，面對生老病死的事實，接受生老病死的現象，處理天災人禍的問題，就能夠真正從生老病死等的苦難，以及天變地動等的恐怖，得到解脫。那就是我經常用來勉勵自己也勉勵他人的一個咒語，一個十二字的真言：面對它，接受它，處理它，放下它。

佛法的作用，不是魔術，不是迷信，不是主觀意識的自我麻醉，不是借助於怪力亂神的宗教手段，也不是訴之於譁眾取寵的群眾活動。佛法是幫助人間、化解苦難的觀念和方法，是幫助人類淨化身心以及淨化社會的觀念和方法，是幫助我們增長慈悲與開發智慧的觀念及方法。只有佛法才能幫助我們，從茫茫的苦海，回頭上岸；從漫漫的黑夜，見到光明。

法鼓山的三大教育

我們法鼓山，是一個正統的、正確的、正信的、正知正見正行的佛教團體。也就是說，我們是以正統正確正信的佛法，來自利利他的佛教團體。什麼是正統正確正信的佛法？我們有釋迦世尊以來代代相傳的法統傳承；我們確信因果實有，所以必須斷惡行善；理解緣起性空，所以當知無常無我；我們都以佛法僧三寶為皈依處，都是三寶弟子，人人平等、互相尊重、彼此幫助，大家都是修學佛法的同學同行菩薩伴侶，我們之間沒有神格化的個人崇拜，甚至我將你們諸位當作我的善知識，當作我的大恩人。因為正信的佛教，

便是教人感恩和報恩的宗教。不論你們對於護持三寶、幫助他人的功德做了多少，我都以我的全部身心感恩你們每一個人。佛法教導我們，唯有發願向上報恩，才會發願救濟眾生；並且要以感恩報恩的立場，來做慈悲濟世的工作。我常常以此自勉，也願以此勉勵大家。

我們法鼓山的團體，如何運用正統、正確、正信的佛法，來做自利利他和感恩報恩的工作呢？那就是三大教育：

- （一）大學院教育：我們以創辦佛學研究所及法鼓山大學、舉辦國際佛學會議等，培育青年成為品學兼優、悲智雙修、合乎國際水準的領袖人才。
- （二）大普化教育：我們以舉辦禪七、佛七、朝山、禮懺、禪坐、念佛、傳戒、誦戒、讀經、讀書會，以及兒童營、青少年營、各級教師營、各種成長營、社會菁英禪修營、佛學講座、生活講座、佛學推廣等共修活動，還有出版佛學叢書，發行佛學期刊雜誌，成就有緣的大眾共同來做淨化人心、淨化社會的工作。
- （三）大關懷教育：我們以倡導環保清潔日、使用環保餐具、環保購物袋、舉辦大型的環保園遊會，同時改良禮俗，推行禮儀環保，舉行佛化青年成年禮、佛化聯合結婚禮、佛化聯合祝壽禮、臨終前後的助念佛號、開示佛法，乃至鼓勵往生的民眾參加佛化聯合奠祭禮等。每一項活動，都編訂了手冊，以便形成風氣，普遍推廣，使得大家能從入胎開始，直到生命終了，都是沐浴在接受關懷、接受教育的環境之中，同時也在終身做著成長自己、關懷他人的教育工作。

（一九九七年講於法鼓山年會，刊於《法鼓雜誌》九四期）

繼往開來

法鼓山的諸位會員菩薩，我很感謝你們，多年以來對於法鼓山理念的認同和推動，使得社會各界，都會讚美法鼓山對於當今社會所做的各項貢獻，所以，我以能夠得到你們諸位會員菩薩的護持為光榮；我也相信，你們都以能夠身為法鼓山的會員為光榮。

與大家分享榮耀

多年以來，法鼓山的社會運動，是先後以「四眾佛子共勉語」為基礎，推出「四環」及「四安」，來貫徹和落實我們的理念，完成我們的共識。因此，使我們的團體，博得許多的榮譽和掌聲，也使我個人被視為當代社會的啟蒙者之一，今（一九九八）年曾被《天下雜誌》的讀者群，票選為四百年來，對於臺灣社會最具影響力的五十個人之一；這是由於你們的共同努力，我要把這一份榮耀，奉獻給你們。

現在請你們一同念一次：我們的兩句理念是什麼？「提昇人的品質，建設人間淨土。」四環是什麼？「心靈環保、禮儀環保、生活環保、自然環保。」四安是什麼？「安心、安身、安家、安業。」八句共識是什麼？「我們的理念：提昇人的品質，建設人間淨土。我們的精神：奉獻我們自己，成就社會大眾。我們的方針：回歸佛陀本懷，推動世界淨化。我們的方法：提倡全面教育，落實整體關懷。」謝謝諸位，我們應當即知即行，解行相應。

今年五月三日，我們法鼓山的美國分會，與紐約西藏之家，在紐約市的玫瑰廣場，共同主辦了一場我與第十四世達賴喇嘛，世紀性的漢藏佛學大對談，不僅是當代世界佛教界的一大盛事，也是在漢藏兩系佛教史上的一項創舉。引起國內外各大媒體的大篇幅報導和讚揚。相信你們諸位都看到了，是不是也分享到了歡喜呢？那不是辯論，而是基於相互尊重、彼此學習的原則，達成存異求同的共識，面對著數千位東西方聽眾，在充滿了法喜和禪悅的氣氛中，交

換了彼此所認知的佛法，竟然是有那麼多共同點的默契。當我介紹了法鼓山的理念時，達賴喇嘛便特別感到有興趣，所以，他當眾贊同我們，也祝願我們：建設人間淨土的理念，推廣成功。

可見，德不孤，必有鄰，法鼓山的理念，不僅你們諸位認同，連達賴喇嘛也認同；不僅在漢文化中受到認同，在西藏文化中也被認同；不僅臺灣社會需要，整個人類世界都需要；不僅現代的社會需要，永遠的未來社會都需要。這是我聖嚴的信心和願心。我也相信，這個理念，永遠都會有人普遍地推行。

全面推廣三大教育

我們如何來推動法鼓山的理念？那就是法鼓山的共識中的「方法」：以「提倡全面教育」，來「落實整體關懷」。什麼是全面教育？分作三個重點，稱為「三大教育」：

（一）大學院教育。分作兩個層面：

1.創辦法鼓大學、中華佛學研究所。前者是以淨化人心、淨化社會的佛教精神，培養提昇人的品質、建設人間淨土的各項專業性的領導人才；後者是以優良的佛學研究環境，培養以及儲蓄高水準的佛學研究人才，來帶動國內外的學術界及知識分子，重視佛學，尊重佛教，影響二十一世紀的人類世界，認同和接受提昇人的品質、建設人間淨土的大趨勢。

我們又結合這兩股師資的力量，一方面提供機會給優秀的出家僧眾，奠定大學院教育的基礎，另一方面從今年起，也成立了相當於研究所及大學程度的佛學推廣教育中心，將來也計畫成立空中教學的佛學函授部。你們諸位菩薩，以及你們的子女，也都有機會成為法鼓山這個層面的學生和老師。

2.創辦法鼓山佛學院，是提供未來養成宗教專業人才的設施，凡是有志願從事佛教的宗教教育、宗教文化、修行指導、法務推動及宗教事務工作的僧俗四眾，都有機會成為佛學院的學員生及教職員。法鼓山在臺北縣金山鄉的軟硬體建設，不僅是以臺灣全民為服務的主要對象，也以未來地球世界的全人類為服務對象，所以是一座具有國際願景的世界佛教教育園區。

(二) 大普化教育。分作多重層面：

1.運用傳統佛教的各種修行活動，賦予大普化的使命及教育的功能，例如禪坐、念佛、禮懺、祈福法會、齋戒會、菩薩戒會、講經以及清明、中元的超度法會等共修活動，都能使參與者薰聞佛法、體驗佛法，藉以推廣法鼓山的理念。

2.運用現代文化的各式活動，賦予教育的功能，例如出版佛學書刊，舉辦園遊會、義賣會、展覽會，推展合唱團、義工團、讀書會、研討會、書畫、茶藝、插花、摺紙工藝、廚藝、球隊、讀經班、鈔經班等活動，使得參與者都能在奉獻及活動的過程之中，接受佛法的智慧，增長生活的趣味，陶冶出合群、和樂、積極，而又能尊重他人、體諒他人、協助他人，並向他人學習的謙虛精神；藉以提昇自己的人品，影響周遭的社會環境。所以，法鼓山的菩薩們，都應該是彬彬有禮的諸善知識，都是虛懷若谷的諸上善人；如果表現粗魯驕慢，我聖嚴師父就會受人指責，說我沒有教好，我們法鼓山的全體形象也會遭人批評，我們的理念也就不會被社會大眾所認同了，所以，我要懇求諸位菩薩，我們必須警惕，必須努力。

(三) 大關懷教育。廣義地說，我們是以關懷完成教育的功能，又以教育達成關懷的任務。所以可說，法鼓山的三大教育，都是關懷教育，我們是以安心、安身、安家、家業的四安，又用心靈環保、禮儀環保、生活環保、自然環保的四環，來推動大關懷教育。

若從狹義地說，我們對於人類的一生，從初受孕即開始的胎教，到死亡時的臨終關懷及往生關懷之間，各階段各層面的關懷，稱為大關懷教育。我們現在已經做的，例如有：皈依弟子的關懷、婚前教育、聯合婚禮、兒童班、兒童學佛營、國中及高中少年學佛營、大專青年佛學營及學佛營、成年禮、聯合祝壽、聯合奠祭、臨終及死亡關懷的助念團等。這些活動，我們做得非常成功，諸位菩薩，我要在此感謝大家；也要在此勉勵大家，不能自滿，應當好中更好，精益求精。另有即將推展的，則是急難病喪等的慰訪隊及親子學佛營等。大關懷教育的任何一個環節，都是為了實現法鼓山的理念。

回歸佛陀本懷實現理念

以上所說法鼓山的三大教育，多半已在進行，尚有若干項目，要待法鼓山的硬體工程完成之後，才得以實現，例如法鼓大學；有的項目，也要待硬體工程完成之後，才得以加強，例如佛學院、大禪堂及大講堂等。相信諸位菩薩已經知道，法鼓山的第一期工程，經過八年的努力，終於在今年八月，有四張建築許可，已經開工了；另有四張建築執照，本年度內也將向政府取得。預定於西元二千年，就可請你們到法鼓山的新建築物中，參加各項修行活動了。

法鼓山這個團體，是屬於僧俗四眾共同所有的大家庭，出家二眾，是為續佛慧命，並對廣大信眾的服務和奉獻，而修學佛法；在

家二眾，是為修學佛法而對三寶做布施及護持。大家都是為了修學佛法、護持佛法、弘揚佛法的目的，團結在法鼓山理念的寶蓋之下，養育在法鼓山共識的蓮花池中。因此，不論世間的狀況，如何的危險和混亂，我們運用佛法所體驗的內心世界，是安寧的，我們運用佛法所體驗的生活環境，是祥和的。我們的「人間淨土」，絕對不是空想和夢想，只要體驗佛法的慈悲，運用佛法的智慧，乃至短到僅僅於一念之間，你這一念就能見到當前的環境，即是淨土。

法鼓山的理念，雖是由我聖嚴師父提倡出來，但也不是我的創見，那是我們佛教的教主釋迦牟尼世尊，出現在人間的悲願所在。當他發現，人類以及一切眾生，不論貧富貴賤，都不能免於內心的掙扎和面臨生離死別的苦惱，問題不在於環境的好壞或身體的強弱，乃是由於觀念的顛倒，主要是貪欲、瞋怨、愚癡的三種心理因素在作怪。因此佛陀勸勉大家，當以布施和喜捨來戒除貪欲的煩惱，當以慈悲和忍辱來對治瞋怨的煩惱，當以因緣法和因果法的智慧來解脫愚癡的煩惱，當以禪定和精進的力量來澄清散亂和不安的煩惱。如果照著去實踐，就能斷除煩惱，若能斷除煩惱，就等於是處在佛國淨土了。這就是全部佛法的精華。我們法鼓山的方針，是「回歸佛陀本懷，推動世界淨化」，也就是依據這個原則。我們推動的三大教育，也就是基於這個原則。

繼往開來，共同努力

至於人間淨土的理念，我是依據許多佛經佛語的綜合研究而提出來的，主要的有：1.《增一阿含經》說：「諸佛皆出人間。」2.《四分律》有說佛陀初度五比丘，便叮嚀他們要分頭遊化人間。3.《維摩經》說：「隨其心淨，則國土淨。」4.《大般若經》說：「饒益眾生」，即是「嚴淨佛土」。5.《華嚴經》說：「初發心時，便成正覺。」6.《法華經》說：「若人散亂心，入於塔廟中，一稱南無佛，皆已成佛道。」7.《宗鏡錄》主張「一念成佛」之說：一念與佛的慈悲和智慧相應，此一念即已成佛；一念與佛相應，一念住於淨土，多念與佛相應多念住於淨土，一人與佛相應一

人住於淨土，多人與佛相應多人住於淨土，人人與佛相應，人人住於淨土。

我們法鼓山的鼓手們，經常會以共勉語中的「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱」來自勉勉人，豈不是經常都在練習著與佛相應的工夫嗎？豈不是經常都在體驗著人間淨土的風光嗎？今天，此時此處的諸位菩薩，豈不是正在處於人間淨土的環境中嗎？所以我曾經說過，我內心的法鼓山已經建好了，諸位相信嗎？你們心中的法鼓山也建好了嗎？廣大人間許多眾生的法鼓山尚未建好，因此，建設人間淨土的理念仍有待我們大家，繼往開來，共同努力。

如果不能用佛法來自利利人，這個世界永遠是黑暗恐怖、多災多難的。目前生活在地球上的人類之中，都應該需要正信佛法的救濟，信佛學佛的人口卻是世界性的三大宗教之中最少的，而且還有不少附佛法的外道，寄身於佛門之中。所以近年來製造了許多的宗教亂象，往往被記在佛教徒的名分之下。在今天這個宗教多元化的開放社會中，使我們沒有批評的立場，批評也沒有用處。進入了二十一世紀的人類，在宗教教育普及之後，自有選擇宗教信仰的能力，所以最重要是如何加強加快對於正信佛法的實踐、護持、弘揚的工作。

我們成立法鼓山這個團體以來，即將進入第十週年，由於有你們諸位菩薩的同心同願、一師一門，發揚法鼓山的精神：「奉獻我們自己，成就社會大眾。」所以我堅定地相信，我們不僅有推廣佛法的責任，也有弘揚佛法的力量。

不過，我們法鼓山的僧俗四眾，雖有發大悲願，弘傳正統佛法的信心，卻不能有自我膨脹的慢心，我們要謙虛地向天下人學習，取人所長，補己所短；奉獻我們的所長，包容他人的所短。永遠不要自滿，永遠都有前途；永遠虛心檢討，永遠有路可走。最後在此，祝福法鼓山的全體菩薩，身心自在；祝福全國上下，安和樂利；祝福世界人類，和平安康；祝福法鼓山的理念，普遍受人歡迎，永遠有人推廣！

（一九九八年講於法鼓山會員大會，刊於《法鼓雜誌》二〇、二一期）

把佛法給每一個需要的人 一對《法鼓雜誌》的期許

《法鼓雜誌》一百期了！一份雜誌能夠經營一百期，而且每月如期出刊，是相當不容易的一件事。尤其是佛教的刊物，往往由於人、事等種種因素，而無法持久。而我們《法鼓雜誌》非常幸運，雖然創刊至今八年多，曾經也有些人事的更替，但是因為法鼓山這個大團體相當穩定，而且理念、目標明確，因此《法鼓雜誌》能夠一路走過來，並且不斷成長茁壯，這是非常值得欣慰的。

感謝曾經參與的菩薩

從編輯及發行上，便可一窺歷年進步的軌跡，早期的《法鼓雜誌》是十六開本的雜誌型，到了第二十五期改為報紙型，初期只有一大張四大版，目前則擴增為兩大張八大版，這要感謝每一位主編、採編、發行等同仁菩薩的用心和努力。至於發行量更是呈倍數成長，從剛開始的幾千份到現在的十多萬份；寄發作業從早期的外包，到近年來由數百位義工菩薩們負責，摺疊、包裝、郵寄，一貫作業，每期都非常準時、順利的送到每位讀者的手上，我要為此感謝曾經參與的每一位菩薩的奉獻。

《法鼓雜誌》的主要內容，為報導法鼓山體系內四眾弟子的活動，並宣揚法鼓山的理念，以新聞、專欄、專題報導的方式呈現，並且刊登我個人在各種場合，針對信眾的講錄、開示的內容以及經典的宣講。希望透過這些文字的媒介，把法鼓山「提昇人的品質、建設人間淨土」的理念，深植國內外廣大信眾的心中。

至於我們的讀者，亦即我們發行贈閱的對象，主要是法鼓山體系內的全體信眾，包括皈依弟子、護法體系的成員，以及各營隊和會團的成員。發行的地區，已經擴及世界亞歐美各地區，凡是希望獲得法鼓山訊息的廣大信眾，都可以按月看到這份刊物。

共同灌溉這片肥沃的福田

也由於本刊是使用中文發行，因此我們更進一步希望，只要有華人的地方，就能看到這份刊物，讓法鼓山的理念傳遍世界各地。

因此，未來在經濟條件許可的範圍內，我們考慮將發行網跨到法鼓山體系以外的社會大眾，讓更多人與我們分享法鼓山的理念。不過，到目前為止，這份刊物還是屬於內部服務及關懷的性質，可說是內部的一項福利措施，讓每位對法鼓山盡了心力的信眾，都能因此得到一點回饋；對能收到這份刊物的讀者，也算是一項榮譽。希望讀者們能珍惜這份刊物，自己閱讀之外，也能夠與親友們輾轉分享。

當然，本刊有待改進的地方還很多，可成長的空間也很大，除了我們的工作同仁，包括編輯、發行部門，將會不斷的研究改良，充實內容、美化版面，讓廣大的讀者得到更多的利益和更多的方便。也盼望每一位讀者都能給予我們支持和指教，共同來灌溉這一片肥沃的福田。

法鼓山的理念是藉由《法鼓雜誌》來傳遞，但是發行這份刊物的目的，除了為讀者直接提供指導人生的方向、淨化人心的方法，也盼望透過這份刊物，把觀念、方法及活動，轉變成諸位讀者生活中可以實踐、活用、實用的參考。同時也把大家修學佛法的心得，寫出來寄給本刊，分享給任何一位需要佛法幫助的人，唯有如此，法鼓山的理念才可大可久，能夠持續的發展和推廣。

最後，祝福本刊持續成長，也為諸位讀者的愛護與支持，致上無上的謝意。

法鼓山邁向十週年

由於大時代的啟發、大環境的影響、許多人的貢獻，法鼓山這個佛教團體，成立以來，已經快要邁向第十週年。我們走得辛苦，但是相當踏實；我們成長得慢，但是相當穩定；我們不敢自滿，但是非常欣慰。

法鼓山原本一無所有，僅憑著淨化人心與淨化社會的弘願，推出了我們的理念：「提昇人的品質，建設人間淨土。」因而有了響應的群眾，共同來實踐此項理念，展現了持續性的兩大社會運動，那就是四環與四安：首先是以心靈環保為主導，接著有禮儀環保、生活環保、自然環保的全面推廣，然後又發起了安心、安身、安家、安業的全力宣導。今（一九九八）年我們的重點工作是「我為你祝福」的全民運動，明（一九九九）年的中心工作則為大家平安的全民運動，也都是圍繞著法鼓山的理念，向前一步又一步地踏出去。

我們法鼓山的使命，是「推動全面教育」，以三大教育來完成這項使命：1.以大學院教育培養建設人間淨土的高級專業人才；2.以大普化教育推廣各項提昇人類品德的活動；3.以大關懷教育普及各項溫暖人間環境的服務。

以上的一大使命、三大教育，都是為了實現法鼓山的理念，我們也依此努力了許多年。今年，法鼓山的第一期工程，四月取得縣政府四張建築執照之後，已於八月十四日灑淨開工；教育部六月核准法鼓人文社會學院成立後，七月二十八日召開了第一次董事會成立大會；今年八月確立了法鼓山的形象定位為「全面教育」等等。

這些成果的獲得，絕對不是聖嚴個人所能倖致。我必須感恩法鼓山體系內的每一位成員，由於大家在默默之中全力奉獻，始有法鼓山的今天。我也要感謝佛教內外的各界人士，對於法鼓山理念的

認同而來響應支援。這使我們在感激之餘，獲得了更加堅定的信心和願心，法鼓山當為明天的人間社會，繼續擔負起擴大淨化工作的責任。因此，為了迎接嶄新的二十一世紀的來臨，法鼓山正計畫於明年度推出十大平安運動，使我們內部的成員，在穩健中成長，使我們整體的社會，在平安中繁榮。

對於一個人而言，長到十歲，尚是小孩；對於處身於今日社會的一個佛教團體而言，運作十年，已不算小了。法鼓山如不進步，就被淘汰，如不更新，就會衰老。唯有時時警惕，不斷地檢討，不斷地再造，才能維繫過去，開展未來。

我對我們法鼓山的團體，充滿了信心，因為我們的成員，只想要以奉獻自己來成就大眾，都知道唯有成就大眾才是造福自己的最好方法。我們有光榮的過去，得來不易，應當珍惜；我們有無限的未來，尚待開發，必須精進。

謹以如上數語，為大會祝福，向大眾致謝！

（刊於《一九九八年全民祈福平安大法會手冊》）

第二篇 法鼓山的鼓手

法鼓山的鼓手是誰？

法鼓山

（一）名稱

狹義：指臺北縣金山鄉三界村七鄰半嶺十四之五號之法鼓山道場。

廣義：「法鼓山」是個代表，不是一個地名，也不僅是在金山鄉，而是在每一個推動法鼓山理念的護法會員的家中或工作場所，都是小法鼓山。

法鼓山的鼓手

包括研究所全體的師生、農禪寺的住眾、信眾，護法會的所有成員。上至理事長下至每一位護持會員，都是法鼓山的鼓手。

（一）中華佛學研究所

- 1.董事會及護法理事會的全體成員。
- 2.職員。
- 3.教員：專任教授、兼任教授、客座教授、研究員、副研究員。
- 4.學生：佛學研究所及佛學院的長期研究生、學生，及在法鼓山接受短期講習訓練的學員、函授班、空中教學的學員等，散布於世界各地。

（二）寺院部分

- 1.常住法師：住於法鼓山道場的每一位常住法師。

- 2.信眾：接受常住法師指導修行的居士；參加禪七、佛七的信眾；聽經、參加法會、朝山活動的信眾等。

這些信眾都圍繞著研究所及寺院的運作而活動，這些人是法鼓山的護持者，一方面接受佛法的薰陶，一方面也在護持參與法鼓山理念的推廣，推動禪的訓練、教育及禪坐的推廣，資深優秀者也到各地擔任講座。

- 3.常住師父的皈依弟子、禪訓班的學員、《人生》月刊的讀者，及凡是接觸過法鼓山的修行、教育、文化的活動者，都是法鼓山的鼓手。

其中有的具備二種以上的身分，有的只參加一次就不再參與，我們不指望人人都成為鼓手，但我們求菩薩、三寶的加持，希望他們都將成為鼓手。我們不是一定要使他們參與募款，而是期望他們能接受佛法，共同推廣正知、正見的佛法，淨化我們的社會，使每個人身心更安定、更健康。

（原收錄於法鼓山小叢刊《法鼓傳法音》）

法鼓山的輔導師

昔日的中國佛教都保守在自家的山門內，出家人只管自己的事，以致於和整個的社會群眾脫節疏離，而造成佛教的衰微。今日的社會，日日進步，世界各民族、各宗教也時時互相競爭。佛教若不關心社會大眾，便有滅亡的危機。

佛教的功能是在淨化人間

近世以來的中國佛教往往被冠上「消極」兩字的代號，就是因為它給人的印象是退隱在山林裡，只管念佛、吃素、求了生死的一群人，尤其在歷史上凡是佛教衰微期，也都是這樣。禪宗之所以倡導「一日不作，一日不食」的農禪生活，就是因為都市佛教受到政治壓迫之後，失去生活的支援，只好隱遁山林「自給自足」。久而久之，自然而然便與人間大眾脫節。後來的禪宗又能逐漸和人間結合的原因，便是主張「生活就是修行，修行不離生活」的結果。當這樣的修行方式漸漸被一般人接受和認同之後，佛教才慢慢地恢復了人間化的形象，漸漸地普遍化而形成了被佛教徒們當作最鍾愛的修行法門。

中國佛教在明末以後，受到政治力量的驅逐，又一次被逼隱退到山林之中，就好像明末以來從中國大陸移民到臺灣的漢民族，以強勢的武功和高水準的文化，將原住民趕向山中，而成為高山族一樣。中國佛教實在可憐，常被以儒家思想為基礎的權勢驅趕，成為隱遁山林的山胞，當然就跟人間隔閡疏遠了。而流傳於民間的佛教，則迎合民俗，與民間的神鬼信仰結合，招致知識分子的歧視，被他們視為「神佛滿天飛」的低級迷信。

明末以來，當西方的天主教、基督教挾著西方的科技文明傳入中國之後，佛教界的有識之士，便起而振興，尤其是民國初年，佛教界出現了數位大師，又將山林中的佛教推向人間，走進都市，重視義理的弘揚，恢復佛教的化世功能。例如太虛大師提倡「人生佛教」，印光大師主張「敦倫盡分」，都是人間化的佛教。當今的印順法師也主張「人間佛教」，我的先師東初老人也是主張「人生佛教」，我們法鼓山正在提倡的理念是「提昇人的品質，建設人間淨土」。這些都在強調佛教是跟人間結合在一起的。

處於現代的我們，再也不可能回到「離開人間而終老山林」的生活形態去了。

我們毫無選擇的餘地，已不可能捨棄人間隱入山林。各位都曾閱讀過《釋迦牟尼佛傳》，知道釋尊在鹿野苑度化五比丘，度過一

夏之後，便指示五人各自分頭，走向人間，各化一方，這就是佛教的根本精神。

近數年來，臺灣佛教的復興，乃基於人間化的關係。但是，人間化絕不可淪為世俗化。因此，印順法師一再地提示：正信正統的佛教，第一，不可變成梵（天）化，就是神化；第二，不能流為世俗化，不能因為參與世俗事務，迷失了自己的方向和立場，導致失去清淨身口意三種行為的精神。我再提出，第三，也不得形成只為學問而學問的學究式佛教。現在世界各地的佛教，上焉者學術化，中焉者梵天化，下焉者就是世俗化。真正純淨的佛法，僅在少數人之間。

法鼓山輔導師的立場、身分、責任

法鼓山目前推動「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念，無非是朝向「佛化人間」、「佛化家庭」、「淨化社會」的道路邁進。

在法鼓山的每一項弘化事業，都設有輔導師。他們是代表我聖嚴師父（和尚），對法鼓山系統之下各事業體所有在職菩薩及義工菩薩們，做瞭解、溝通、協調、關懷、指導的工作，是師父和他們之間的橋樑，能暢通無阻地傳達師父的關懷和指導方針的原則。

師父不等於聖嚴這個人，他是根據正確的佛法，形成及象徵整個法鼓山的精神、理念、制度、方針和原則。這些精神、理念、制度、方針、原則，正是法鼓山僧團現在正在進行的各項弘化事業。如果僅僅將師父當成單獨的一個人，那麼師父不在現場時，是不是整個法鼓山各個相關的事業體，都沒有事可做了？不是。為什麼？師父雖然人不在每一個現場，可是背後有師父的整個精神體在支援、推動和運作。

還有，被派往各地辦事處及聯絡處的輔導師，是代表師父，也代表僧團。這些輔導師們和各地區的召集委員、會員等信眾之間的

關係，就如同僧團的聖嚴師父和我們護法會會長、副會長的關係一樣。會長是師父從在家弟子之中禮聘優秀、忠誠、信心堅固、護法熱忱的大德居士來擔任，因此，他們是以師父的原則為原則，以師父的理念為理念，以師父的方針為方針。各地的召集委員也是一樣，用他們的福德智慧協助師父及師父的代表「輔導師」，來推動弘揚佛化的事業；所以，他們是法鼓山各分支院的護持者，不是獨立機構的領導人。但是師父應該尊重各種專業及受聘菩薩們的權責和建言。各處的輔導師與他們所輔導的護法菩薩之間的關係，亦當比照這一原則。

輔導師是代表師父來關懷、指導各部門。可是，我們現在的輔導師們所具備的條件，不足以讓他們認為就是代表師父，所以，我們不用「指導」二字，而用「輔導」，做協調、關懷、溝通、主理法務、糾正偏差的工作。以此來支援協助各部門的在家萬行菩薩們，在我們的共識之下，共同努力。

基於此，輔導師一定要掌握我們的共識、理念、精神、方針、方法。自身一定要在「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念基礎下來運作，要尊重、禮遇、感謝、慰勉專職及受禮聘而來的菩薩們，切勿以輔導師的身分、地位、立場，來壓迫或強制某項事或某些人。

我從不用強制，而用「佛」的智慧及慈悲。佛是以掌握法義為原則，以推動法義而尊重大家，關懷每一個人。在法義的原則下，來參考實際情況，建立制度，推廣佛法，利益大眾。

我不以個人的好惡指導人，而以現實人間的需求，用最簡易的佛法原則來協助人。我不是領導人，而是以佛法的功能來自利利人。這就是學佛者應有的認知。

我對我們的僧團是如此，對在家菩薩們也是如此，但願我們的輔導師們也是如此。

（一九九三年三月二十五日聖嚴法師講於農禪寺晨間開示，刊於一九九三年五月十五日
《法鼓雜誌》四一期，原收錄於法鼓山小叢刊《法鼓山的方向》）

法鼓山的原由與勸募

這次我到四處拜訪，最主要的目的是要慰問大家、勉勵大家，同時也是要感謝大家對於法鼓山、中華佛學研究所的支援及支持，並向諸位說明法鼓山的原由，以及勸募的意義。

創建法鼓山，旨在推廣佛法、培養佛教弘法及指導眾生修行佛法的人。

人才式微，立願辦教育

為什麼要推廣佛法、培養弘法人才？自是有它因素存在。

佛教發源於印度，東漢時期傳入中國，如今佛教卻在印境消失，歸結原因，肇端於人才的凋零。

在印度，各個宗教一旦發生了辯論，敗者即拜勝者為師。佛陀在世時，有舍利弗、目犍連、迦葉等在聽到佛說法之後，自覺不如釋迦牟尼佛，即帶領其座下弟子皈依佛。

西元八世紀時，印度教人才輩出，經常到處尋求其他宗教人士展開辯論，當時由於佛教界缺乏知識通達的人才，一場辯論下來，往往是數百名，甚至數千名的佛教徒臣伏印度教徒的座下，長期演變結果，佛教終於抵擋不住人才匱乏的窘境而式微。

中國的佛教也因為諸多複雜因素的紛擾，呈現出起伏不定的局面。清末民初時，大部分信佛的知識分子甚至不敢承認自己是佛教徒，深怕被他人譏笑為消極或是逃避現實的人。

目前，佛教已逐漸廣為人接受，但是仍然有待努力。大陸的佛教正值恢復期，而臺灣的佛教徒們又多停留在民間信仰的層次，更

有一些人是屬於附佛法外道；真正瞭解佛法、有正知、正見的佛教徒並不多。只要談起佛教，一般人總會抱持兩種極端的看法：一種認為佛教很高深，要很有學問的人才能略窺一二；一種則說信佛教是迷信的行為，和拜偶像、吃香灰的愚夫愚婦沒有兩樣，只有愚昧之人、老人家才會信佛。為什麼會產生這種看法，推究其原因在於佛教界缺乏鑽研佛法及大力弘揚佛法的人才，導致佛法不能順利廣佈世間。

目前國內的佛學院平均維持率在三十多家，經常是今年辦，二、三年之後便又停辦了，為什麼呢？沒有好的師資人才是原因之一，沒有好的老師講解佛經，就不能吸收好的學生前來修習佛法。若老師本身不熱衷佛法的肯定及佛法的弘揚，自然無法激起學生們弘揚佛法的悲願，雖然佛學院畢業的學生在知見上絕無問題，但是已有弘揚佛法、講經及開示的能力者太少。

佛教教義是如此地好，歷代祖師又是如此辛苦地將發源於印度的佛教傳入中國，並且一代、一代的弘傳，但是到了晚近，卻因為弘法人才的缺乏，不但無法將佛法的正知、正見傳佈給眾生，反而給眾生一種佛法是高不可攀的感覺，甚至是迷信的印象，這種現象的確令我們心痛。

基於上述種種的原因，我立願要從高層次的佛教教育辦起，積極培養優秀的師資人才，再將這些既懂修行方法，又能夠弘揚佛法、撰寫通俗文章的專門人才，一步一步地扎根，切實做到弘揚佛法的責任。

場地受限，遷建迫在眉睫

創立法鼓山是有它的考慮因素，也有它現有的基礎存在。所謂現有的基礎是包括中華佛學研究所和農禪寺兩部分。

中華佛學研究所的前身係從附設於中國文化大學的中華學術院佛學研究所衍生而來。一九八一年研究所開始招生，後因文化大學

創辦人張其昀先生因病住院治療，又逢文化大學改制，故於一九八四年停止招生，一九八五年，又假臺北市北投區中華佛教文化館為所址，創設「中華佛學研究所」開始再度招生，至一九九〇年度截止，已招考了六屆。合諸文化大學時期，中華佛學研究所已有近十年的時間。

經過近十年的演進，中華佛學研究所的人員越來越多，教學設備也越加擴充，場地的確不敷使用，另外，研究所的畢業生亦逐年增加，為了能讓他們繼續深造、研究，必須擴建。

而農禪寺原本是中華佛教文化館的下院，近年來，由於住眾及參與經常性共修活動的信眾越來越多，致使該場地有狹隘之虞，尤其「關渡平原都市計畫」實施後，農禪寺所能保有的土地約為一千坪，其中能建地只有三百坪，勢必無法建造出大規模的講經、弘法場所。

基於這兩方面的考慮因素，我們不得不另覓吉地以便遷移。

振聾發聵，法鼓法音

法鼓有什麼意義？它的理念又是什麼？在《法華經》中有提到法鼓這個名詞：「唯願天人尊，轉無上法輪，擊于大法鼓，而吹大法螺，普雨大法雨，度無量眾生，我等咸歸請，當演深遠音。」所謂「擊大法鼓」，就是敲佛法的鼓，鼓也是過去戰爭中，軍隊進攻衝鋒陷陣時用來鼓舞軍心的樂器。我們擊法鼓的目的就是振聾發聵，期使人人都能得到佛法的益處，而它的本身即蘊涵有「積極、精進、進取，以佛法化度眾生」的意義，而這正是法鼓山命名的由來。

未來的法鼓山，不僅要培育佛教研究、教育、文化等種種的優秀人才，也要培養在家人對佛法做更深一層的研究，再藉著他們的專業廣佈佛法，使更多的人能夠接受並且應用佛法。

我們要提昇人的品質，建設人間淨土，是靠每個人從自己的內心開始做起，每一個人都要經常心存慈悲心，先照顧自己的心，再照顧與自己有關係，甚至沒有關係的人。

募款弘法，結下善因緣

其實，發善願希望別人能和自己一樣得到佛法的利益，也是一種弘法。雖然參加護法會勸募活動的目的是要募款，但是真正的目的是要弘揚佛法，讓別人和自己充滿法喜。如果我們只是希望別人給我們錢，是不正確的。

同時我們在募款時，也不要心存這是聖嚴師父要錢，或是我要錢的觀念；我們是在幫助別人存錢，將錢存在絕對可靠的功德銀行，它不僅是無盡藏，而且是一本萬利。法鼓山弘法的功能，能夠影響千萬人，這些錢的力量也結了千萬人的緣，不僅是現在，甚至未來幾百年、幾千年，法鼓山弘化的力量影響所及之時，這個緣就結上了，即使存進去的是一塊錢或一百塊錢，功德則是無限的。

我們雖然募款，但不是存心為自己要錢，別人也沒有欠我們錢，我們是希望幫助他們，讓他們知道這些錢花費得有意義，讓他們多瞭解一點佛法，使他們明白佛法對他們有幫助。

祝福諸位身心健康、菩提增長、早日成佛！

（聖嚴法師接見會員開示，刊於一九九〇年十一月《法鼓雜誌》一一期，原收錄於法鼓山小叢刊《法鼓山的方向》）

勸募會員的條件

勸募會員有榮譽、功德及責任

（一）榮譽

在所有的鼓手中，勸募會員挑起比較大的責任，這是一份光榮。

（二）功德

成就人就是功德，成就人比成就自己功德更大。勸募會員幫助他人少花一些無謂的錢，將這些錢存進無盡藏的銀行。勸他人存款是功德；因為這種存款，成就了其他的人接觸佛法、修學佛法。接觸佛法的人又再去勸其他的人來修行，影響所及，功德廣大。

（三）責任

度眾生是三寶弟子的責任，因此拿到勸募簿時，應該多找些時間去接觸不同的人，告訴他們佛法，勸他們來參加。有責任去幫助人、去度眾生、去護持三寶，成為勸募會員應該感到很高興。

勸募會員努力的目標

法鼓山是一個理想、理念，大家都是共同來推動這個理念的人。今天知道法鼓山的人尚不很多，五年以後，大家會以參與法鼓山理念的推動者為榮，會有很多人因法鼓山而學佛，受法鼓山各項

文宣的影響而學佛。法鼓山出版的書籍，將使不同層次的人士，都能得到佛法的利益。

勸募會員的條件

（一）有善心

淨化以後的善心和愛心，叫慈悲心，這是一種與人為善、聞善而喜的心。也就是在與人相處時，希望別人是好人，但願別人都能得到更大的利益。

（二）有時間

人人都很忙，最閒的人也是最忙的人，有人找朋友閒聊，天南地北，就是老半天；有人每天打上八圈、十六圈麻將；或者去水邊垂釣一整天，他們其實很閒，卻都忙得很。沒事的人到鄰居家裡串門子、居家老在看電視，也都以為非常地忙碌。既然有心要做好事、幫助他人、護持三寶，就應該在佛前發願，願自己能從現在的生活中找出時間，去做想做的善事好事。據統計報導：歐美人士平均每天做社會服務工作的時間是十五分鐘，日本人八分鐘，臺灣的中國人不到一分鐘。聽來我們真該慚愧，缺少對於社會的關懷。

時間可以伸縮，只要懂得爭取時間就有時間，例如洗衣服，可以花二、三個小時，也可以只花二十分鐘。因為沒事的人，常常是慢慢的磨，把時間給磨掉了。只要爭取時間，人人都有時間。

（三）有修行的方法

自己有修行的方法，同時也教人有修行的方法。一般的修行方法有：

- 1.念佛：不論念任何一尊佛號或菩薩聖號都一樣，念佛要一門深入的念，不要常常改變，開始時念那一尊佛號，就一直繼續地念。念佛有二種方式：

- (1)散心念：沒有計數的念，縱然一邊念佛一邊打妄想，但是念久了，妄想自然會減少。散心念佛不需固定的時間，只要是不在動腦思考，隨時隨地都可以念佛。一旦遇到颱風，可以念南無阿彌陀佛，中東發生戰亂，也念南無阿彌陀佛。散步時念，開車時念，做日常工作如洗衣、煮飯、掃地時，也可以念。

- (2)專心念：手持念珠，計算數字，就是專心念。念一句阿彌陀佛，撥一下念珠，數一，再念一句……，數二……，念到十，再重新從一開始，這是專心念佛。

- 2.拜佛：最好能有固定的時間及固定的次數。每天早上、晚上，進門、出門，都要拜佛，要養成習慣。
- 3.深一層的修行方法，遇到心頭很亂或身體疲倦時，可以依下列所述之方法把身心放輕鬆。

姿勢坐直、坐正。

很輕鬆地將雙手覆放或仰放在膝蓋上。

臉部肌肉放鬆。

眼鏡拿下，眼球、頭腦不用力，眼皮下垂，可閉眼睛，也不一定閉起眼睛，可以若有若無的睜開，看向正前方，但不去注意看任何東西。

把小腹（肚臍眼的上下）及腸胃放鬆。

如果是坐著，重量感從頭上移到臀部的著力點；如果是站立，則重量感放在腳掌。

緩緩注意鼻孔呼吸的出入，觀想是吸入新鮮、快樂、歡喜的空氣。重心的感覺向下，不要控制它，感覺很舒暢、很輕鬆。如呼吸很奇怪，就不要注意呼吸，改成默念南無阿彌陀佛。

身體的任何部位都放輕鬆以後，幾分鐘之內身心便可以安定下來，使頭腦冷靜、和平。小腹不能放鬆的人，把二隻手掌扶著背後的命門處，能夠放鬆之後，再把手移開，此時要想像自己是個大肚包容的人。

修行的觀念

（一）不為己求

可以為家人、親友、社會、世界、眾生求，但不為己求。不為己求是最健康的修行觀念，否則容易產生各種不良後果。不為己求，可以把自己的問題擺下，問題就不存在了。例如血壓升高時，就為冤家債主念佛，願他們離苦得樂，自己也能消災免難。

（二）不求速效

個人的業有深有淺、有大有小，障礙也是一樣。修行不能期望立竿見影、立刻藥到病除。不能想著自己已經念了三天的觀世音菩薩，拜了一個月的觀世音菩薩，怎麼還沒有用呢？修行不求速效，即使沒有感應，心平氣和便是功效。

（三）無所求

學佛的人，不為己求，不求速效，不顯己功，不為己勝。

修行就是自己的生活、責任，也是自己的本分、生命，修行和自己的身心是連在一起的。是佛教徒就有責任修行，修行不是為使自身得益，而在能夠影響其他的人，人人離苦得樂，便是自利利他的菩薩行。

（四）不選擇時間地點

無時、無地不是修行的時間和修行的道場。要提醒自己是三寶弟子，不要違背佛教徒的原則。時時檢點身、口、意三種行為，一有錯馬上知道、立刻懺悔，念一句阿彌陀佛，希望下次不要再犯，要常反省，隨時要調柔自己的心。

具備以上四個觀念，一定很健康，就可保證你絕對不會因為修行而走火入魔。

勸募會員應有的心態

- （一）不要怕自己是向他人要錢或想自己是在向他人要錢，也不要一開口就向他人要錢。師父不曾要錢，就是法鼓山也是為了拯救人類社會弘揚佛法。

- (二) 不要想自己是在麻煩別人、打擾別人。心中一定要想：我是在幫他的忙，是在推廣佛法；是在為著提昇人的品質，建設人間淨土而祈求他人。
- (三) 不要害怕讓別人知道自己是佛教徒，佛教徒智慧和慈悲表徵，是人間社會的希望。
- (四) 不要擔心自己不會講話，面對陌生人，不知道如何啟齒時，你應觀想：「他正需要佛法；他本來就是佛教徒。」如果他已經是佛教徒，你可以說：「我也是佛教徒。」馬上拿出法鼓山的文宣或佛學小叢書，如果投緣，就把師父的書或錄音帶介紹給他。

如果他有其他的宗教信仰，你可以跟他拉近距離，表示任何宗教都很好，如果他說：「你信我們的教好不好？」你可以說：「這些宗教的內容，佛教都有，我還是信佛教。」如果他沒有宗教信仰，就送給他一本書，給他電話號碼，和他做個朋友，他看了書可能會和你聯絡。或者就是他把你忘了，也沒有關係，你送出去的十本書，給了十個人，只要有一個人有反應，你就大大地成功了。

- (五) 不要擔心不懂佛學，沒有佛法常識。我們要不厭其煩的和人接觸，不論是走在街頭、搭乘公車、買菜購物或上班工作，都可以隨時隨地把因果觀念，以及師父的二十句共勉語等佛法告訴他人，如果人家說：「佛教徒是很消極的。」你說：「過去的佛教徒缺乏受教育的機會，可能有人消極，但是現在的佛教徒是積極的，我們都是在做救人救世的事。」
- (六) 募款就像在教人儲蓄、教人把錢存到三寶的銀行裡，勸募會員就像是輸血、輸水、輸營養的管道，是為互通有無的服務，是做醫生的工作，是做救急、救難、救命濟世的工作。我們的錢不是直接去

救濟貧窮，而是救濟人類的精神、思想、心靈的災難和疾病。

結語

現代人努力於物質文明的建設，缺乏精神、心靈的建設。我們法鼓山就是針對今日人類社會最欠缺的精神健康和心靈建設而做奉獻。我們的社會紊亂，就是因為人心有了問題：只知要求他人而不要求自己，只知原諒自己而不原諒他人。要挽救這個社會不是只從物質努力就夠了，物質文明的進步，並不就能免除人心的恐慌和苦難，因為那只是治表的方法，不是治本的方法。唯有從心理上、精神上、心靈上使人能堅強起來、健全起來、健康起來，才是治本的方法。我們法鼓山的任務，就是在推動「提昇人的品質，建設人間淨土」的工作，不僅是佛教徒，而是每一個人都應該有的共識。

（原收錄於法鼓山小叢刊《法鼓傳法音》）

勸募會員的任務

各位勸募會員、護持會員：祝福大家，萬事如意。

護持法鼓山辦教育事業，不管是用財力、用體力，或是用腦力、用心力，都有大功德。不論出錢多少，凡是以虔誠心來盡心盡力的護持，功德就是最大的。

法鼓是用鼓聲來比喻佛法的功能，有醒世的作用。如果你能用佛法的智慧來使別人離苦得樂，使自己減少苦惱，這敲的就是法鼓。因此，法鼓山不僅是一個地名，是指所有弘揚佛法的地方就是法鼓山，只要有人因你而接觸到正信的佛教，聽聞到正確的佛法，你就代表著法鼓山。

法鼓山的第一期工程，是中華佛學研究所的遷建，目前借用的中華佛教文化館，場地已不敷使用，到一九九五年為止，已有十二屆畢業和結業生，共一百零八人，其中已在國外獲得博士學位者三人，正在日本、美國、加拿大、德國、印度等國繼續深造者三十多人，其他都在國內從事佛教的教育、文化、行政、寺院管理、進修、自修等。遷建後的硬體，可供一千多人同時在山上研究及做修行與講習等活動。第二期工程為一所大學及安養院、修養中心、佛教博物館等。

至於法鼓山什麼時候能夠建設完成呢？以園遊會攤位來做比喻，我們賣吃的東西，要先計畫買菜、配菜、洗撿切菜等步驟，然後才能炒菜上攤位；法鼓山現在是在做菜階段。我常對勸募會員說，法鼓山需要大錢，也需要小錢，目的是希望能結千萬人的緣，讓大家都能夠接觸佛法而接受佛法，便是募款的目的。

法鼓山的會員，也就是推廣佛法、淨化人間的鼓手，然而在弘化人間的過程中，可能會遇上非正統的佛教徒。對於這些人，除非他們是自動脫離外道信仰來成為正信的佛教徒，否則不要批評他們，也不要到他們的組織裡面去拉人。當我們遇到他們時，只要把法鼓山的理念告訴他們，讓他們知道就好了；我們不僅要尊敬所有的宗教，也要包容其他的宗教。不過，我們可以包容他們，不是去認同他們來改變我們的立場。

諸位在為法鼓山做勸募工作時，希望非常順利，但有人覺得勸募是件相當困難的事，原因也許是不太會跟陌生人講話。當遇到這種情形時，不要灰心，更不要因此失去信心。當作如此想：「我沒有要他的錢，也不是法鼓山要錢，而是眾生需要佛法，就像醫生需要血漿，是為了需要輸血救命的人而要一樣。」

如果我們勸人家每天少吃一粒檳榔、少抽一支煙，就可使他人養成儲蓄的習慣，並利用這些錢來幫助別人或自己。儲蓄的性質有很多種，有的人只有一年，有的人終生儲蓄，還有一種就是佛教的募款與捐獻，稱為無盡藏的存款。像這種的存款，永遠不會被倒掉，佛法中又稱為種福田。以法鼓山為例：即使你們現在只出一塊

錢，但法鼓山將來發揮的力量，會使無數人得到利益，這樣的功德就太大了。這種功德何時能兌現呢？1.今生就能得到幸福，來世轉生人間後的福報很大，會得到許多貴人幫助。2.生到天道中享天福。3.到了成佛之時，智慧、福德皆可圓滿。

（聖嚴法師講述，刊於一九九一年四月《法鼓雜誌》一六期，一九九五年五月二十八日重寫於紐約，原收錄於法鼓山小叢刊《法鼓山的方向》）

勸募會員的心態

諸位都是法鼓山的鼓手，在以往多次的活動中，常常見到各位參與。然而身為法鼓山的一員，應以何種心態從事勸募工作？

「法鼓山的鼓手」所應抱持的心態是：1.不是為自己找錢。2.不是為聖嚴師父找錢。3.不是只是為了找錢，而是為了關懷他人。如果能有這樣的健全心態，就不會開不了口，困難自然就少了。我們真正的目的，是要接引更多的人來修學佛法。就像我常說的：佛法有這麼多的好處，如果只有這裡的弟子，或是只有佛教徒受益，那是太可惜了。越是未接觸佛法的人，越是需要我們接引；如果遇到已是三寶弟子，或是已護持其他道場的人，我們要尊重對方。

勸募的意義並非在做「業績」競賽，因此不要一味地想要找大魚、拉肥羊。我們應該檢討的是，究竟接觸了多少人？用法鼓山理念幫助了多少人？至於他們捐了多少錢，並不是很重要的問題。只要持之以恆的「接觸」，總有一天能夠改變他的觀點。如果一時無法改變，也不要以強硬的手段破壞了法鼓山的形象。只要在客觀條件配合得宜的情況下，無論是宣揚佛法，還是勸募善款，都會進行得十分順暢自然。若從另一方面來看，我們向社會大眾推廣佛法，就是護持佛法，也是「護持三寶」的表現。

勸募工作，並不只限於口才好的人能做，例如勸募會員蔡清山居士那一小組裡，有位王美惠居士，她本身並不擅辭令，但是有很多人都因為她的老實個性，而願意經由她的引介來護持法鼓山、親

近法鼓山。所以，擅於表達的人，利用自己的長才，多多宣揚推廣，固然不錯；不擅言詞的人，也可以用其他方式，把「勸募」工作做得同樣出色。

我們見到人，就主動表示自己是三寶弟子，是法鼓山農禪寺的信徒，很自然就能與對方輕鬆地進入主題。最近，新聞媒體對「法鼓山」、「農禪寺」所做公益事業的報導越來越頻繁，這些對於介紹說明法鼓山事業體都有所助益，只要逐步地利用文宣資料，一定能讓大家接受，並進而來親近佛法、學習佛法、護持佛法。

如果在勸募的過程中，遇到其他道場的護持會員，也應該一視同仁地接引。不要強迫他們只能選擇一邊，更不要以「交換條件」相互支持。因為，每一個道場都有其淨化社會的目標，只要他們肯來「農禪寺」、「法鼓山」，時間久了，對我們瞭解得更多，他們自然會做選擇。而每個人經濟、時間、能力也都有限，如果以「交換」的方式互相支持，只會增加自己的負擔，並沒有多大的意義。就像是原本可以成為棟樑的大樹，因為需要它的地方太多了，將它均分給每一個需要的地方，結果，每個道場都僅能得到一支牙籤或一片角材，對整體的建築就幫助不大了。

（一九九二年九月二十一日講於第三屆法鼓傳薪，刊於《法鼓雜誌》三五期，原收錄於法鼓山小叢刊《法鼓山的方向》）

勸募勿求急功

問：初加入勸募活動時，無法切實掌握解說法鼓山理念的重點。請問是不是能整理出一份完整的資料，或教導正確詳實的介紹方式與架構？

答：這個問題的確很重要，這非但是新進勸募會員容易遭受的挫折，實際上這個問題還普遍地存在於大多數的會員心中。

在日常的人際關係中，當你遇到陌生人時，心想：「不知該如何講起。」這是很自然的現象。即使是熟識的好友，你也經常會忽略了介紹「法鼓山」，老是拿著勸募冊，開口就要錢。

「要錢」，實在不是法鼓山唯一的本意。我們對於每一位擊法鼓的「鼓手」的勉勵，是「學習佛法，受用佛法，護持佛法，弘揚佛法」。希望你將學佛之後所體認到的佛法對人生的助益，散播給你周圍的人。而法鼓山所一再倡導的「佛法」，就是教我們心平氣和，身心愉快；教我們把日子過得充實有意義，幸福少煩惱。

如果我們能以輕鬆的話題導入，或者是談一談對方心裡的憂愁與煩悶，自然就能引起對方繼續深談的興趣。所謂「家家有本難念的經，處處都有煩心的事」，每個人都有各種不同的煩惱，如果我們能在適當的時機、適當的場合，以適切的態度，用不同的方法解除他的煩惱、減輕他的痛苦，自然就能成為他生命中的「貴人」，也順理成章的可以接引他來學佛。解除煩惱的方式很多，最簡單的方法就是持誦，或是念聖號。煩惱輕的教他誦持「四眾佛子共勉語」，煩惱多的教他時時刻刻持「南無大悲觀世音菩薩」聖號，或念「阿彌陀佛」等聖號，時間久了自然能有效地解除煩惱，然後再介紹他一些我們印贈的小冊子，請他聽一些錄音帶，日子一久，自然就能因緣成熟。所以與人結緣的程序是：先談他、幫助他，再談弘法與護法，絕對急不得。

對於統一的簡介資料，在活動推廣時，助益可能不如各位所預期的多。所以不要在意因為解說不順利而造成的挫折感。當別人拒絕了我們，我們依然要平心靜氣地跟他保持聯絡，一旦因緣具足時，一定會使他成為我們的菩薩伴侶。所以，請大家不要求急功。不求急效，不求立竿見影，只要持之以恆，一定可以達成度化眾生的心願。

問：為了進行勸募工作，經常利用公家設備及上班時間，是否犯了盜戒？

答：我們可以從兩個角度來說明，一種是我們使用公家的資產，再將利益回饋到公家去。例如政府的收入是由人民的稅金而來的，我們雖然不是政府，但也希望從事公益事業，這時使用公家的產物，並非為了自己利益，而是為公共謀福利。以這個角度來看，如果上司沒有限制，應該是沒問題；但若是上司有所微詞，就不要使用，因為他不知道這是公益事業，無法認同，就會批評我們是假公濟私。相反地，如果我們的上司認為這是好事，如此就沒有關係。

但是以另一個角度來看，買磚頭的錢不能拿去買瓦，別人捐錢給法鼓山，指定買水泥，我們就不可以買磚頭，指定買鋼筋，就不能拿去買木材，這是比較嚴格的做法。

因此，如果真的迫不得已，上司並且認同了，這件事也不算是太大的問題。

問：我們做勸募工作，有時會遇到對方捐款以後，因他本身也為其他道場募款，徒增無比的困擾，請問遇到時該如何應對？

答：這種情形我自己也曾經遇過，就是我勸募時，對方會說我今天幫你忙，你也要幫我忙，這就成了相對勸募。如有這種情況我會拒絕他，並且告訴他你護持你的，我護持我的，當他有多餘的力量時才來護持我們，如果沒有的話，護持其他道場也是很好的事，因為護持三寶都是相同的。每個人都會選擇自己覺得比較需要護持的道場，但是不要說你護持我這邊一百元，我也護持你那邊一百元，結果等於兩邊都是捐兩百元，這樣乾脆自己捐兩百元，為什麼要互相捐來捐去。也因此，我們要知道做功德是沒有條件的，重要的是在自己的發心。

問：從事勸募工作時，感到自己各方面尚有習性還未臻完美，覺得沒資格做好這份工作，因此心裡面非常矛盾困惑，請問師父該如何調整心態？

答：不要要求自己像聖人一樣，我們都是凡夫，只要覺得自己修持不夠，具有慚愧心，一邊努力修正自己，一邊將正確的佛法告訴別人，別人聽了佛法之後，也許比我們更有善根，可以做得更好。就

好比有些人玩球玩得很好，我們告訴他這種球比那種球好，可能我們自己根本不會打球，但是讓別人玩得很高興，也是很好的事。

因此我們不要用聖人的尺度要求自己，而是希望自己能從凡夫的過程中漸漸修正自己，所以要常常心懷慚愧心，做錯事要懺悔，這就是道心。什麼道呢？就是菩薩道、菩提道，能夠有自知之明，自己知道不行，就是行；自己知道不好，就是好。

（一九九二年三月九日講於中和、永和小組長聯誼會，刊於《法鼓雜誌》三三、三六、四〇期）

如何做好勸募會員？

作為法鼓山的勸募會員，不是以募款為主要目標，而是要以推廣、推動、推行法鼓山的理念為目的，能夠將佛法在人間推行，使得人人都能用佛法幫助自己、家庭以及社會上相關之人。

法鼓山就像是一個大家庭，彼此之間沒有利害關係，甚至比自己的家庭還要親切、和睦、友善。在法鼓山的體系之下，需要彼此的關懷。如何做好關懷的工作呢？通過聯誼會、助念團、讀書會、共修等，都能夠幫助我們。

成立讀書會分享心得

聯誼會不僅僅是吃喝、唱歌或者是聊天，而是互通訊息、互訴衷曲、互相關懷、互相幫助。有時候，自己心裡的話，心中的困難，連父母、夫妻、兄弟姐妹都不能講，但是，可以和同修道友講，互相把難念的經念出來，看看如何解決，變成好念的經。我曾說過，有苦難時，念《心經》裡面的兩句話「照見五蘊皆空，度一切苦厄」，但是，必須先要瞭解五蘊皆空是什麼意思！

聯誼會要如何進行？時間如何運作？分組如何分法？雖然已經有聯誼會的模式在，但是，聯誼會的性質、原則和觀念，必須重新修正，並且也要有計畫的成立讀書會。

讀什麼書呢？諸位一定會說讀《金剛經》、《心經》，或者聽《菩提道次第論》。剛開始時不要讀這些，我們要有及時實用的觀念。

很多會員會想：「參加法鼓山並未得到利益，每個月只是捐款，師父、各位法師及召集委員都那麼忙，我的問題沒有辦法解決，到底要問誰呢？」這是錯誤的。諸位必須自己想辦法去瞭解佛法，師父寫的、講的，就是希望大家能看、能聽、能學、能用。

二十句「四眾佛子共勉語」，諸位都會背嗎？都能用到嗎？只要能用得到，相信任何問題都能解決。共勉語這本小冊子，在讀書會時就可以拿出來討論，讀書並不只是照著念。譬如說，法鼓山的理念是什麼？「提昇人的品質，建設人間淨土。」也許諸位認為：理念只要會念就好，至於如何提昇？如何用法？這些跟我沒有什麼關係！因此，讀書會的功能就是要把師父的東西變成自己的，隨時隨地都能應用在日常生活中。

有人問我：「師父是否會有煩的時候？是否也有起退心的時候呢？」當然有，但是，我知道如何用方法及觀念來調整我自己、幫助我自己。這些方法我都講過了，諸位跟師父學習，就是要學習這些東西，不要老是跟師父抱怨：「師父啊！我的頭也痛、腳也痛，怎麼辦呢？」事實上，我也常常生病，低血壓、低血糖，講話很費力，聲音總是有氣無力的。

擔任主持人鼓勵發言

也許有人認為書在家裡看就好了，為什麼要讀呢？果稠法師曾經也說過：「師父，讀書會大家沒興趣的啦，出席了一、兩次就不會再參加的了！」

我說：「成立讀書會要有技術，今天讀了那幾條，最後每一位都要問，都要會講。」

因此，讀書會中將會訓練出每一位參與者都是稱職的主持人，主持人隨時隨地要打圓場，要提起在場每一位發言的意願，並且鼓勵那些不善講話的人也能樂意講話。

譬如說，某位女菩薩不太喜歡講話，她不講話沒關係，等到大家講完之後，主持人就問：「某師姊，妳贊成他們那一位的意見呀？」她可能回答：「都好啊！」這樣，她已經講了一句話了，接著問她：「妳比較願意接受誰的意見呢？」她說：「我比較願意接受某某師姊或師兄的意見！」再問她：「剛剛他講了好多話，妳最贊同的是那一點呢？」

這樣，漸漸使得素來不善於在大眾集會場合講話的人，也能表達自己的看法了。讀書會、聯誼會就是這個樣子，幫助不善於講話的人有熱心和信心講話；幫助有困難、有問題的人，獲得紓解。

我常常看到讀書會、討論會時，每次發言的都是固定的少數幾個人，因此，主持人必須控制每一位發言的時間，這樣的讀書會才會成功。

讀書會先讀師父的文章，不是馬上讀大經大論，那是曲高和寡。大經大論固然很好，但要先從簡要實用的讀起。而我講的《佛子共勉語》及《法鼓傳法音》第一、二冊、《法鼓山的方向》、《心靈環保》、《禮儀環保》，以及每期《法鼓雜誌》所載師父的開示，則是很實用的東西。諸位是法鼓山的勸募會員，必須對法鼓山的理念、共識，對聖嚴師父的悲願言行，都要很清楚。否則那又如何能做推廣法鼓山理念和悲願的鼓手呢？

舉辦聯誼會彼此關懷

還有，法鼓山的人一定先做好關懷的工作。共修是非常重要的，很多人喜歡打坐共修，是很好的，對自己的身、心安定，有很大的幫助。但是，僅靠個人打坐，不能產生人與人之間的共鳴，無法促成彼此間的互相幫助、互相扶持。因此，聯誼會可以和共修會一起舉行，一開始，先做共修，共修的時間不要太長，共修之後接著開聯誼會，或是讀書會，這個時候，氣氛非常凝聚，向心力也很強。

聯誼會不是談別人家庭的是非，而是報告自己有些什麼困難、苦悶，或者有些什麼好人好事，有些什麼事覺得由於修學佛法而非常受用。

也許，有人會說：「我沒有那麼多的事情好講呀！」其實，餐廳裡、馬路上、辦公時、居家時，會有各種各樣形形色色的人，以及他們演出的故事，只要在平常的生活裡能夠留心觀察，關懷人間，就不難產生種種的受用和感觸。

師父教的方法很多，用於個人的、用於團體的都有。因此，希望諸位做一些反省，是否經常運用佛法幫助自己、幫助他人呢？如果煩惱重，經常跟這個作對，跟那個鬧彆扭，人品又如何能提昇？所以，每位勸募會員都要來推行心靈環保及禮儀環保：行為彬彬有禮，出口不講粗俗話、低俗話、流俗話，生活正常規矩。諸位都有《心靈環保》及《禮儀環保》這兩本書，但是，你必須自己看過、讀過，才能介紹給別人看！否則，只是叫人家看，自己都不認真地體驗這兩本小書在講什麼，又如何能感動他人響應法鼓山的理念而成為法鼓山的會員呢？

當你介紹師父的書時，要這樣告訴人：「這些書很好，我看了以後對我很有幫助，過去我口沒遮攔，喜歡亂講話，現在比過去好多了。」不管別人是否認為你已改變，只要自己覺得在改變，這樣，自然就能產生信心，把勸募的工作自然帶動起來。

我在各地推行法鼓山的理念之後，為什麼大家還是覺得困難多、煩惱多呢？主要的原因是對師父所推廣的理念及方法知道得不

多、運用得太少。因此，諸位要練習著多看、多讀、多講，然後告訴人，使他人接受佛法，再來參與我們、認同我們。不要只做勸錢、募款的會員，而更重要的是讓更多更多的人認同法鼓山的理念，獲得佛法的利益，這才是名副其實的法鼓山的勸募會員。

（一九九五年五月六日聖嚴法師講於東初禪寺，姚世莊錄音整理，刊於《法鼓雜誌》七二期）

如何做一位稱職的讀書會主持人？

會前

（一）分配工作

小組內每個人都應分配工作，但不是每次指定一個人看，其他人都都不準備，臨時才提問題發問。應該是每一個人在事前就先讀同一篇文章，分配每個人負責一段落精讀，讀書會現場只提出心得、感想向大家報告。

（二）程度不同怎麼辦

讀書會的團體中，程度可能參差不齊，有人佛學程度好，有人才剛入門，是否要分級分班呢？

原則上，一開始不依程度分班，程度再好的人也需要重新讀師父的書，因為大家對師父的理念及如何推動正信的佛法，仍然不是很清楚，故毋須分班。

佛學程度好的人，在討論過程中正好可以擔任小老師，帶動大家讀書，幫忙解決一般的佛學名詞或問題。待人慢慢多起來，再視程度分班分組。

（三）工具書

參與讀書會的成員最好擁有《實用佛學辭典》（丁福保編），以備查佛學名相。事實上，讀師父的書用到辭典的機會不多，大部分都已講得非常清楚。倘若沒有個人的辭典，也可以來寺中查，或由某人提供個人的辭典給大家查用。

進行中

（一）進程序

開始時，大家起立問訊，念「四眾佛子共勉語」，然後問訊坐下，開始討論。結束時，大眾一起念法鼓山的八句共識。

（二）介紹新會員

讀書會開始倘若有新會員加入，應介紹給大家認識。但討論時，仍以原來的會員優先。

（三）掌握主題

讀書會裡，主持人只是一個溝通者的角色而已，應以真誠、純樸的心來與人共享，也應有「成人即是成己」的共同體認，所以，為了讓大家充分參與、充分學習，應讓與會的每一個人都享有充分的發言權，但須適時提醒大家充分掌握主題，以免閒岔扯遠了，浪費大家的時間。

如果有人發言偏離了主題，應和善、技巧地中斷他的發言。中斷他人發言，應不存個人好惡，並肯定別人的意見，只因時間的緣故，不得不請其中斷，同時對其表示，希望下次能有機會針對他的觀點進行討論。

*小技巧／如何中斷他人的發言

「您的問題很有意思，也很重要，不過今天的主題是□□，很抱歉，下次我們再來討論這個有趣的問題，現在請回到主題發言。」如果他說說又偏離了主題，則再以筆敲桌子，提醒他，時間有限，下面還有人要發言，請他第二輪再發表。

（四）掌握時間

讀書會的時間不宜太長，也不宜太短，太長則精神容易渙散，太短則無法抓住重點。

為使場面熱烈、氣氛濃厚、參與意願高昂，主持人應充分掌握時間。討論發言的時間應該平均，避免集中在少數人發言，每章節的討論時間也應平均，但是，主持人對時間雖然預先有結構性的規畫，仍須與團體同時進行，尊重大家的意見。如果每次均能掌握在欲罷不能、意猶未盡的高潮時結束，讓大家帶著珍惜的心情，回家好好反芻消化，相信獲益會更多。

*小技巧／如何在熱烈的發言中結束讀書會

主持人可以說：「今天大家的意見都太好了，相信每一個人都很有收益，有所成長。今天時間到了，每個人家裡還有事，大家回去後，請再反芻消化一下，相信獲益會更多。」

（五）如何設計問題、誰來回答問題

設計問題引發討論，應從簡單、每個人都會回答的問題開始，再由問題的內容去引申，開放性地問話，側重觀念的釐清、對比性的問題，邀約大家討論時，態度宜真誠而客觀。

參與討論是一種榮譽，也是一種權利，應鼓勵大家踴躍發表自己的心得和意見，如果沒有人主動發言，讀那段的人有義務先回答，萬不得已，才採取依次回答的方式。

討論過程中，應肯定每個人就不同的角度提出的看法，避免否定他人的意見，傷害他人的自尊心。回答問題的人，態度也應真誠懇切，不可敷衍了事，萬一遇到自己真的不熟悉的問題時，可以坦白地說：「這個問題我倒沒想過，不過我可以試著回答看看，如果不清楚的地方，請大家多多指教。」

*小技巧／如何設計問題引導發言

問題設計舉例：未讀前的認識為何？讀過之後，有何不同的認識？一般常識對這個主題的看法，有何不同？針對同一主題，與其他書做比較、研討。

又：聽過他人的發言，有沒有得到什麼啟示？得到什麼成長？如果今天請你就這個主題寫文章，你會採取什麼角度，表達什麼重點，傳達什麼訊息？……

（六）用心激發，敦促大家參與討論

主持人對於所有的意見，均應不存底線地聆聽，以充分掌握討論的內容，對每個當下，盡量給予肯定的回應，至少給予肯定其參與的熱忱。

對於不願回答的人，應嘗試瞭解其不參與的原因，體諒他當時的情緒，給予適時適量的關懷，再敦促其回答問題，或提醒他。對於始終不發言的人，可等大家都發言完畢，再請他回答。至於如何判斷其不參與討論的原因，須靠主持人的經驗、智慧與耐心，敏銳的觀察、機智的試探，適當的回應、適時的調整。

*小技巧／如何關懷一直沒有發言的菩薩

- 1.如果他是因為缺乏信心而不敢發言，主持人可以「智者千慮，必有一失，愚者千慮，必有一得」的話語來鼓勵他，待其回應之後，更須馬上給予積極肯定的回應，以增益其信心。
- 2.如果他是消極地不想參與，可提醒他，這是一份權利，也是發菩提心的方法與機會；並表示，不論正反意見，都是大家所希望知道的。
- 3.如果對方當時情緒實在低落，無法發言，而非不願發言，則不要強迫其發言，以免造成他更大的煩惱。但是

在討論的過程中，應時時注意他的反應，盡量有意無意、有形無形地給予他關懷和幫助其走出情緒的低潮。

（七）避免批判言論的產生

我們對每個人的意見，不論對錯，不立即、當場給予二元化的價值觀判斷，對於所研討的書，更不可批評其好壞，只須就自己所見，發抒所感即可。

站在不同的立場、不同的時間場合，本就會有不同的看法產生，讀書會的目的，不在評論對錯，而在藉書讀人，讀人背後的思想，讀文章背後所蘊藏的時代意義，如斯的態度，我們方可對因緣、因果，有更深一層的體認與感受，也才能真正體會佛法的中心意旨。

*小技巧／如何調和各種不同意見

針對各種不同的意見，主持人只須肯定大家回答的誠意即可，可說：「大家的說法都很誠懇，沒想到小小的問題會有這麼多不同的看法，這很好，也正是讀書會的目的。」

（八）主持人應輪流擔任

讀書會的進行，最理想的狀態是，與會的每個人都能有主持人應有的認識與精神，適時、不經意地給予幫助、帶動氣氛。但是，在進行當中，仍應有人代表統理大眾、主持場面，這個主持人，應由與會的每一位成員輪流擔任。

首次可由較有經驗的人擔任，甚至連續二至三次，再由其他人輪流。同時其他人也可以憑著程序和要點，適時提醒、輔佐主持人。

結束時

（一）選擇下次討論主題

如讀《佛子共勉語》，不一定要完全按照原文順序來讀，但應留下記錄，以免日後遺漏。如果同時有兩個以上的題目，則舉手表決。

原則上主持人不參與投票，若遇雙方票數相同，主持人可參與表決，形成多數而決定之。

*小技巧／如何讓大家達成共識

如果大多數的人都贊成，而有極少數的人表示，這個題目已經讀過好多次了，主持人這個時候可以針對這種狀況說：「很好，讀過這麼多次，你一定很有心得，正好可以跟大家分享、交換心得。」

（二）分配下次工作

讀書會結束之前，應分配下次大家分別負責精讀的段落，以利下次的討論。

（三）確定下次讀書會的時間和場地。

（摘自〈法鼓山讀書會準則〉，聖嚴法師一九九五年五月十五日講於紐約東初禪寺，刊於《法鼓雜誌》七三期）

一師一門．同心同願 ——一九九九年對勸募會員的新春開示

阿彌陀佛，大家好，我是聖嚴師父，歡迎諸位回來拜年，我代表法鼓山全體的僧俗四眾，祝福大家新春愉快，平安無礙。今（一九九九年）四月，我們法鼓山的開創就滿十年了。區區十年對一個小孩子來講，算是尚未成年，但對一個團體而言，應該是相當成熟了。所以，我們要以一種成年人的心態來看我們自己的團體。另一方面我也很感恩諸位菩薩對法鼓山理念的護持和勸募，如果沒有諸位的熱心參與，那麼，法鼓山只是一個名稱，而不是一個團體；假使只有名稱，而沒有任何的行動力，就無法讓我們的社會感受到這個團體的存在。法鼓山是因為有諸位菩薩的參與及護持，才有今日的成就，但我們不能因此自滿。

光榮且神聖的使命

我們一再強調「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念，經過了十年，人的素質雖有成長，仍待加強的地方也還很多，諸位菩薩們表現在外的法鼓山精神尚不夠落實。雖然我們經常被讚歎，凡是法鼓山的人，其人品皆較一般人優秀、健康且平易近人，但是我們不妨反省一下，這樣的目標是不是真的達成了？我相信離這個目標仍有一段距離。不過大家已經知道法鼓山的理念，也認同這個理念的意義，覺得這個理念確實是大家都需要的，才會參加法鼓山的勸

募或護持，而成為法鼓山的一員；這一點是我想要感謝大家，也想再一次勉勵大家的。

相信諸位菩薩對這樣的因緣一定會感到欣喜，因為大家的人品提昇了，煩惱也比以前少了，家庭比過去和樂多了，這些都是你們自己的努力所得到的成果。諸位菩薩已經做得很好，但萬萬不能得少為足，因為我們的社會還有許多人不知道法鼓山的理念，以及運用法鼓山的理念，他們的煩惱、痛苦仍是處處可見。我們可以從報紙、電視以及其他各種媒體的報導，看到各種層出不窮的社會病態。這並不是說社會上所有的人都那麼壞，而是我們的努力還要加強，不斷地推廣，讓我們法鼓山的理念能夠遍及世界各個角落，使更多的人受益。這是我們做勸募的責任和義務，也可以說是一項非常光榮且神聖的使命。

要知道，在釋迦牟尼佛的時代，他開始弘法時只有自己一個人，由於他的人格健全、思想健康，遂影響了一個又一個的弟子，而每一個弟子又影響了許多的人，然後這種影響再一代代地流傳下來，至今儼然已為社會安定的磐石。現在我們法鼓山的勸募會員已將近五千人左右，這四、五千位菩薩都是我的化身，也可以說是釋迦牟尼佛的化身，是推廣正信、正確、正知、正見佛法的一群菩薩，所以我們要有「不為自己求安樂，但為眾生得離苦」的弘深願力，將自己所得的佛法利益向外傳播出去，這是我勉勵大家的地方。

感化自己、感動他人

另外，我們這個團體是以師父所提倡的理念為中心，師父也就是指導諸位修學佛法、實踐菩薩道的導師；師父是以法為師，你們是以師父為師，同時以師父所推廣的理念為依據。

如何能夠懂得更多的佛法，如何能使自己產生推廣佛法的熱忱和毅力？諸位菩薩經常要練習著說「我們聖嚴師父說……」。例如：「我們聖嚴師父說：需要的不多，想要的太多，需要的才要，

想要的不要，能要該要的才要，不能要該要的絕對不要。」這樣才能將師父的理念，也可以說是師父所推動的佛法，不斷地傳誦。還有二十句的「四眾佛子共勉語」，像「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱」、「忙人時間最多，勤勞健康最好」這類師父的話，也請你們隨時隨地應用它，才能領悟其中的妙處。

又如《紅塵道場》、《人間擺渡》、《法鼓集》等師父的語錄，都可以隨時運用，即使是一句、二句，就可以受用無窮盡。還有《法鼓山的方向》以及《人間淨土》這兩本小叢書，諸位也要好好地閱讀和瞭解，才可以隨時隨地將師父的話朗朗上口，完成推廣佛法的使命；讓接觸到你們的人，聽到所說的話，也可以從中獲益，這也是自利利人的一種方法。

師父的話並不是口號，而是要照著去做、去實踐的。要能說，也要能行，在推動的時候就是一種最好的「身教」。當我們口裡說著「聖嚴師父說……」，這樣對師父的向心力及對團體的認同感就會逐漸增加。我們要先用佛法感化自己，然後再用行動去感動人，如此才能使人漸漸地接受法鼓山的理念，也使勸募的工作越做越好。

生命中最重要

所謂「一師一門，同心同願」的意義，就是說諸位菩薩既然是法鼓山的勸募或護持會員，就要時時刻刻以法鼓山的理念、師父的化身來指路。師父所說的話和理念，就是諸位生命中最重要的一部分，這樣對你們自己本身、家庭生活，或推動勸募的工作，都有很大的用處。諸位菩薩一定要隨時提醒自己，你們是法鼓山的一員，聖嚴師父是你們的老師，跟隨聖嚴師父學習佛法，平時多看師父的書、多看師父的電視弘法節目、聽師父的錄音帶或看錄影帶，這樣才能「同心同願」，和聖嚴師父的理念結合在一起。

聖嚴師父今年已經七十歲了，但是不要以為聖嚴師父已經老了或住世的時間不久了，其實這樣的觀念是錯誤的。釋迦牟尼佛雖已

過世二千五百多年，但佛法至今仍然流傳著，利益了無量的眾生，我們也因此都非常感恩釋迦牟尼佛。同樣地，我的弟子、法鼓山的會員也是一樣，雖然不能天天親炙師父，接受教誨，但是你們只要會善用各種文宣媒介，運用聖嚴師父推廣的佛法，就等於和聖嚴師父在一起，聖嚴師父的祝福就能夠隨時得到。

希望法鼓山在新的一年裡進入新的里程，人品的素質更提昇，護持我們的會員繼續增加，勸募的工作再接再勵；勸人來護持三寶的事業，實際上就是幫助人把錢存放到無盡的功德裡，是永遠不會枯竭的。一般人把錢存在銀行生息不多，如果把錢存在三寶的無盡藏中，興辦佛教各種文化教育的事業，將佛法普及人間，這個功德是永遠的，是無限量的。所以，大家要擔起這項使命和責任，這不是一種壓力，而是一種光榮；只要願意發這樣的一個願，就不會覺得很忙或很累，甚至會越忙越有時間，越忙越健康。

這是我的信念，我自己的身體不是很硬朗，每天處理事情的時間也很長，但我的心是健康的，因為我明瞭「忙人時間最多，勤勞健康最好」。所以也請大家學習師父的精神，共同為建設這一塊人間淨土來努力。祝福大家，阿彌陀佛！

（一九九九年二月二十七日講於法鼓山農禪寺對勸募會員的新春開示）

學著做受苦難的菩薩行者

諸位到法鼓山參加法鼓傳薪，發心擔任菩薩行者，就是要學習佛菩薩的精神，學著受苦受難，學著盡義務、盡責任。

一般來說，人們總是爭取權利而不能夠盡義務、盡責任，大家都想離苦得樂，結果，大家是受苦受難，沒有人來救苦救難。

因此，如果要使我們的社會、人間能夠更好一點，生活環境能夠更安全一點，我們一定要從本身做起，要多付出、多努力。

如果，我們老是想到自己有苦有難，總是希望著南無大慈大悲觀世音菩薩來救救我，這樣子的話是菩薩？還是個鬼？要學做菩薩，是要把自己的問題放在一邊去，要把人家的問題、人家的苦難挑起來，常常想到人家有苦有難，就會救苦救難。

同時，我們也要學著能夠調適、平衡心理，訓練我們生活裡的一舉手一投足，都能夠讓人家發現是法鼓山的人，是在推動「提昇人的品質，建設人間淨土」的建築師。而這位建築師不但是建築人，實際上，是要從自己建築起的。

所謂品德，是從內心培養的，品格則是由我們的行為表現出來的，品性是我們的身、口、意三業的行為表現。所以，品德、品格、品性這三種缺一不可，而且是連貫相通。所以我們吃飯的行為，也算是修行的行為，也是作為表率的行為。諸位都是菩薩行者，因此，吃飯、喝水都不是要我們緊張，而是要我們在輕鬆法喜之中完成，中規中矩，非常的和諧、平衡，不會擾亂他人，甚至於還能夠影響他人跟你學習，這就是法鼓山的菩薩行者的形象。

此外，也要培育自己具有福型、定型、智慧型。所謂福型，就是為大眾服務，以身心侍奉三寶，服務大眾。侍奉三寶就是侍奉三寶道場，因為許多的人在道場裡修行，是代表著三寶的，所以，我們做任何功德，都有無量的福報。

所謂定型，是說身體在那裡，心就守在那裡，不要分開。你的身、心和工作的地方及工作的項目是一致的，這也叫盡心盡力、全心投注，這確實是修行定的一種方式和方法。

第三種是智慧，由於捨自己而為他人，這自我就越來越淡。一般來講，有煩惱而沒有智慧的原因，是因為自私心太強，常常認為自己了不得，自己捨不得，所以有煩惱而沒有智慧。例如在禪七裡，所有一切的工作都非常地簡單、非常地單純，可是如果是一位嬌生慣養或自視很高的人，就覺得不屑來做掃地、抹桌子、劈柴、清潔環境、擦玻璃、掃廁所的工作，會認為身分高、架子大，來做這些事是丟臉的，覺得這些事都是勞工在做的、苦力在做的，我們

怎麼能做！如果有這種心，就是愚蠢，這就不是智慧。菩薩行者是樣樣都做的，有時候，我會打掃廁所，有時候，我也會做苦工，掃地一樣掃。

對我們出家人來講，沒有一樣事是高貴的事，也沒有一樣事是低賤的，任何事都是值得做的。菩薩行者就是要學這樣的精神，這也是智慧。所以，雖然是在修行的過程之中，也會有一些勞動體力的工作，但當中還有三種涵義：1.是修福，2.是修禪定，3.是修智慧。因此，我們要非常歡喜地、非常認真地，對於分配到的工作，盡心盡力做好。

（一九九二年九月二十一日講於第三屆法鼓傳薪，胡天祥整理，刊於《法鼓雜誌》四二期）

萬行菩薩．法鼓之魂

諸位都是菩薩行者，菩薩行的最後目的是成佛。人成則佛成，人人都成佛，就是建設法鼓山的終極目標；為此做奉獻，便是發了菩薩願的菩薩行者。

菩薩眼中的眾生，也都是菩薩。例如，我們看到小孩子或老人家時，要稱他們為小菩薩、老菩薩。我們看人家是菩薩，自己應該也是菩薩。我們是發了菩薩心的菩薩行者，貢獻的是以菩薩的心態，來做我們現在能做的福德事。

以前發心幫助法鼓山事業的人，我們都稱之為義工，現在都稱為菩薩行者。但是只有一個「行」字是不夠的，應是「萬行」才對。

萬行並不是萬能的意思，而是高也可以做，低也可以做，沒有人做的事情我們去做，有人做的事就讓賢。例如：打掃廁所、擦地板、端盤子等卑微事，沒人要做，我們去做；與高階位者應對，即使尊貴如總統，若沒人敢去，我們就去；有重要的職務，無人適合

去做，我們就學著去做。菩薩發心種福田的事，只有多少，沒有貴賤；不論工作粗細，只論菩薩發心；只論做與不做，不論高下尊卑。所以能行他人之所難行，能忍他人之所難忍者，就是萬行菩薩。

如果這個觀念不能建立，學佛成佛的事情就無法推動。所以諸位一定要建立信心，認定自己是初發心的萬行菩薩，要學著有什麼工作需要人手，你就去做什麼的義工，做一個初發心菩薩的最佳榜樣。

法鼓山為什麼需要這麼多萬行菩薩？我們環顧四周，可發現許多人類的醜惡面，所以我們要學菩薩精神，行菩薩道。善用佛法的精神，幫助他人，希望帶動風氣，使得人人都能成為以佛法的精神來自利利他的菩薩行者。

（上文刊於一九九三年一月十五日《法鼓雜誌》三七期）

菩薩行者，便是修行六度法門及四攝法門的發心菩薩，六度的內容，是指布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧（正知見）的六個項目；四攝的內容，是指布施、愛語、利行、同事的四個項目。以此二門盡攝一切善行的一切功德，故在《仁王般若經》卷上，有「六度四攝一切行」的連用語。在中國大乘各宗，便有使用六度攝萬行的語句，例如《鎮州臨濟慧照禪師語錄》，就有這樣的句子說：「諸方說，六度萬行，以為佛法。」

菩薩行，即是眾生成佛的正因，《維摩經·佛道品》的末後第三偈說：「如是道無量，所行無有涯，智慧無邊際，度脫無數眾。」其中的第二句「所行無有涯」，便是說成佛之道，當具萬行的意思。然後《維摩經》又於〈菩薩行品〉中說：「如菩薩者，不盡有為，不住無為。」菩薩能夠在淨而淨、處穢則穢而不受污染，所以不盡有為；菩薩僅是應彼而動，於「我」無關，所以不住無為。「不盡有為」是心無染著，但仍在凡夫的環境中共同生活，「不住無為」是雖已解脫，但卻不會逃離眾生的生死苦海。因此，〈菩薩行品〉又說：「教化眾生，終不厭倦，於四攝法，常念隨

順，護持正法，不惜軀命；種諸善根，無有疲厭。」這便是說，菩薩行者，當常以四攝法，廣度眾生，永不厭倦；菩薩行者為了護持正法及種一切善根，不僅永遠不會感到疲倦討厭，甚至可以不惜以身命相殉。這都是指菩薩當修一切行，那就是萬行。

我們法鼓山的義工群，雖尚都是凡夫，卻已跟未信三寶的凡夫不同；雖不能立即具足菩薩的萬行，我們既是大乘佛教的三寶弟子，既在皈依典禮中，已跟著念誦四弘誓願，就算已經發了無上菩提心的初發心菩薩，從現在起，能做多少算多少，盡心盡力，不急不怠，到了成佛之時，必定具足萬行。猶如雞在蛋中時，已有成雞的因素；我們凡夫只要發了菩提心，便是具備了成佛的正因。雖不能於一時間萬行具全，只要盡力去做，能有一行、二行，也就算是菩薩行了。因此，凡夫發心，便成初發心的菩薩，便已具備了六度萬行的正因，故即可以被人稱為萬行菩薩，也當以萬行菩薩的目標自勉。

基於如上的理念，我們法鼓山的發心菩薩們，都該被稱為「萬行菩薩」。不受薪的，當然是；受薪的，一樣是。我們不可把專職受薪的菩薩們當雇工，受薪只是為了維持他們的生活所需；他們也不應以雇工的心態來法鼓山論工計酬，同樣是為了發菩提心行菩薩道，自然也是萬行菩薩了。

（聖嚴法師撰，刊於一九九三年七月十五日《法鼓雜誌》四三期。原收錄於法鼓山小叢刊《法鼓山的方向》）

法鼓山的義工精神

我們法鼓山的義工菩薩就是萬行菩薩，目前我們的義工菩薩一共有多少呢？答案是：我們法鼓山有多少會員就有多少位義工菩薩，每一位會員都是義工，因為我們沒有一位會員是支薪水、拿錢的。

即使是有支薪的專職菩薩在我們這裡，也是以義工的心態來服務，我們也把他當作義工菩薩來看待，而我聖嚴本人也是終身義工，因此我用下面幾句話來勉勵諸位菩薩，也說勉勵我自己：「盡心、盡力、盡可能學習；不勉強、不挑剔、不可能失望！」

有的人是以自己本身專業的知識來做義工，有的人並不是。例如推動清潔日的那一天，大家去掃地撿垃圾，我們雖沒有這方面的專業知識，但還是去做了，這表示義工是沒有一樣事情不願做的，只要「盡心、盡力、盡可能學習」。

而且在任何時間、任何地方、任何事情，只要需要我們動手、動腳、動嘴，都該全力以赴。如果是我們懂得的事，就盡我們所知所能來做；如果是我不懂的，那就一邊做一邊學習。

因為義工不是經由廣告上徵求來的專業人才，所以在必要的時候，任何事情都需要拿起來就做。所以義工沒有一定的什麼事，一定的什麼時間才去做。

有的人可能心裡會想：「嗯！我這麼好的專長你不用，用我到那非我專長的地方，豈不是浪費人才、糟蹋人才、大材小用嗎？這不是殺雞用牛刀嗎？」

義工是救急，不是就業

有這種想法是錯誤的，因為義工是那個地方需要人，就到那個地方去；義工是救急、奉獻，不是就業。

可能有的人會說「我不懂」、「我不會」、「我不能做」，不過對義工菩薩來說，應該是沒有一樣不會，沒有一樣不懂，也沒有一樣不做的。

如果說，有一個人需要你背他走一段路，而你說：「我沒學過當護士，我從來沒學過背人。」可是除非你背他走，否則他會死

掉，你背不背？就是因為背他而把自己背出病來，你也要發慈悲心背啊！

請你不要說：「我不背！他死了跟我有什麼關係？」既然我們是義工菩薩，怎麼可以不發慈悲心呢？

我記得小的時候，鄉下有一對姊弟，姊姊長得很小，弟弟長得很胖；弟弟雖然長得肥肥壯壯的，但是不能走路，還是要姊姊背他，姊姊也義不容辭地背起弟弟，雖然跌跌滾滾的，她還是背。我們做義工也是如此，凡事一定要盡心盡力去做。

當然我們不會的事情很多，還沒做義工之前，可能有很多事情不會做，譬如說，廚房裡面撿菜、切菜、洗菜、洗碗筷，要用什麼水來洗碗？或用什麼水來洗菜，用什麼東西來洗毛巾？第一次你可能都不會，或者從來沒有做過；但是，現在沒有人做，怎麼辦呢？就必須你來做，而且只要肯學習，總是學得會的。

可能有人會說：「這種粗活兒讓粗人去做，我是知識分子，怎麼能叫我做這樣子的事！」其實，工作是不分細與粗的，義工對工作也應該是不勉強不挑剔。

絕不可勉強他人

所謂「勉強」就是在時間和體能上，不要超過你的負擔太多，更重要的是「不可勉強他人」。當在要求自己的時候，帶一點勉強是很好的，帶一點勉強便能得到更進一步的學習與訓練，但是千萬不要勉強他人。你不要說：「我都能做了，你怎麼不做？」不可以這樣子，這變成了計較他人，強人所難。

況且有一些人，是第一次到農禪寺來，可能是被人家連哄帶騙而來參與義工，所以你更不能夠勉強他，否則他下一次就不敢再來了，心裡可能還會說：「農禪寺這個地方去不得。」

此外，義工也應該「不挑剔」。有一次，有一位少奶奶來農禪寺做義工，工作得很辛苦，卻蠻高興的；另外有一位菩薩是她的舊識，那天剛好以貴賓的身分來寺，看到她就對她指指點點說：「妳怎麼沒出息！我來做貴賓，妳怎麼在這裡倒茶。」這位義工菩薩被奚落後，心中馬上有一種失落感：「本來我跟她也是一樣的，也可以有貴賓身分，今天她做貴賓，我倒茶，實在不是味道。」

後來我把做貴賓的那位菩薩找到了，對她說：「今天你是貴賓，下一次要不要來倒茶？」她說：「這種工作我是不做的。」於是我問她：「那你要做什麼？」她說：「至少倒茶的事我不做。」

我再問她：「如果請你現在倒一杯茶給我，你倒不倒？」她說：「師父叫我倒茶我會倒。」我說：「為什麼你肯為師父倒，而不願意為其他人倒？」她說：「師父就是師父啊！」

我又問她：「如果我們把所有的人都當成現在的菩薩、未來的佛，你要不要為他們倒茶？」「這我倒沒想到唷！」她想想了說。

我告訴她說：「當貴賓不過是你這一次的因緣，下一次你應該要來倒茶為諸佛菩薩服務做義工。」她聽了很高興。

接著我勸勉她，如果來這裡能為大眾倒茶、掃廁所，這就是菩薩行。她聽了說：「還要我掃廁所啊！」我說：「如果大家不掃廁所，誰來掃？」她說：「好吧，以後我也願意掃廁所了。」

有一些人是好挑剔的，例如他們喜歡挑些在大場面上顯眼的工作，制服、領帶的樣子要很好看，希望人家看了會說：「這個人大概很風光，在農禪寺應該是很受到重視。」

不邀功、不爭面子

你們到我們這兒來，究竟是要爭面子？搶風光？還是求福報？求功德？求智慧？既然大家到法鼓山是來求福求慧，不是來搶風

光、爭面子的，因此人人都是平等的，都是現在的菩薩、未來的佛，沒有什麼高貴、下賤之別。

義工的工作也是不分下賤、高貴，都是一份功德和奉獻；所以現在有好多位貴夫人，也常常來我們寺裡倒茶、打掃、洗廁所。曾經有一位董事長夫人的婆婆來跟我說：「我媳婦在家裡這些事情都不做的，因為家裡面有傭人做。師父您竟然能叫她做這些事。」我說：「以後，我叫她在家裡也要做。」

有一次一位著名建設公司總經理的太太來農禪寺洗菜，我看她笨手笨腳的樣子，就問她：「妳怎麼在這裡洗菜？」「是他們叫我來的。」我又問：「人家知道妳是誰嗎？」「我也不知道，人家說要義工，我就說：『好啊！我是義工啊！』於是就來洗菜了。」這位總經理夫人，她的先生是總經理，她自己是董事長，但她做義工從不挑剔。

所以當人家說：「你是誰？怎麼在這兒打掃廁所？」你要回答：「我是義工。」人家問：「你不是某某公司的董事長嗎？」你可以說：「我在外面是，在這裡是義工。」

義工是沒有等級的，大家都是菩薩行者，若能人人如此，社會才是真正的祥和。但願我們把做義工的風氣帶起來，以此淨化社會風氣，這就是在建設人間淨土。

放下身段成就他人

但對於初來的人，還是要以貴賓禮貌相待，不要急著叫他們做雜事，否則會把人嚇跑。因為一開始大家都不願意把身段放下，能夠放下身段才能成長為萬行菩薩，自利利人。

最後要談的是「不可能失望」。在做義工時，很可能聽到批評的聲音：「你這個人笨手笨腳的，怎麼做成這個樣子？」你應當說：「對不起！我正在學習。」也可能有人埋怨你、批評你、指責

你，也會有人不滿意你。在這種情況下，你不要失望、後悔，也不要難過，因為這些都是在幫助你成長和修行的助緣。

有人批評，表示那人還很關心你，有人指責，是希望你更努力、更進步，有了這種心理準備，你就永遠不感到挫折和失望了。

對於他人的讚歎，固然覺得歡喜，但是做義工的目的不是為了求得他人的讚歎。而我們自己見到做義工的人，是應該予以讚歎的，不管他做得好不好，做得快或慢，他能做義工就已經值得讚歎了。

有一次有幾位客人來到農禪寺，我帶他們參觀寺內設施。那天下了好大的雨，我們的義工菩薩都非常盡責，一路上都做帶路撐傘服務，其中有位貴賓就問我：「這裡員工都這麼盡責、親切，這麼好。他們在這裡一個月薪水多少？」我說：「他們跟我一樣，都是義工，我是終身義工，他們是臨時義工。因為是義工菩薩，所以都會全心全力付出，親切、有禮貌。」

他告訴我：「我想把我的員工訓練成像農禪寺的義工一樣。」他自己沒有說要來做義工，卻想要把他的員工訓練成如同農禪寺的義工。

處事皆以義工心態

諸位菩薩應該要把義工的精神，帶回自己的生活環境，在家裡用義工的心態來服務你家裡的人，在公司當成是義工來服務你的員工，在社會上用義工的態度為大眾服務。

如果能夠如此，把法鼓山農禪寺的義工觀念：「盡心、盡力、盡可能學習；不勉強、不挑剔、不可能失望」帶回去，保證你也能夠把家裡的人帶成義工，把你公司的人帶成義工；而義工就是菩薩行者最好的成長歷練。

（一九九五年三月五日講於萬行菩薩隊「規畫與協調人才研習會」，刊於《法鼓雜誌》
八一期）

萬行菩薩度眾生

我們法鼓山的理念是：「提昇人的品質，建設人間淨土。」是誰在提昇？又要提昇誰的人品？是我們自己在提昇自己的人品，然後才能夠影響其他的人，所以提昇自己的人品是最重要的。

發揮了「點火」的作用

法鼓山創立至今，只有五年多的時間，可是在全省，我們所建立的清新形象及產生的影響力，已是有目共睹的。雖然我們的人數不多，我們做的事情卻是蠻多的，對於臺灣一地，法鼓山已經發揮了相當大的「點火」作用與功能。

昨天，我到臺視錄影，與環保署張隆盛署長對談時，他就說他也主張「禮儀環保」，因為一般人提到環保，只包括生活品質的環保、自然環境的環保，從來沒有想到還有「心靈環保」或「禮儀環保」。

從民間的支持到政府主管單位的認同，可見我們提出這兩個觀念，對於臺灣來講，是有很大的影響。

把佛法落實在人間

然而誰在推動這些活動呢？是我們法鼓山的義工菩薩們！我們的每項活動，能夠在全國得到普遍的肯定、認同、響應，都離不開我們的義工菩薩。

我聖嚴只是個點火的人，推出一些理念而已；而你們諸位義工菩薩才是這個理念的推動者、實施者、傳播者、發揚者。所以我要對諸位說：「法鼓山今天有這樣的成就，都是你們諸位的奉獻，你們諸位的功德，謝謝大家！」

例如我們所提倡的「心靈環保」、「建設人間淨土」等觀念，已經在臺灣普遍受到響應。不僅佛教界在實踐，好多團體也都在使用，甚至於把我們的理念、文字原原本本地照抄拿去用。

曾經有人把我們的「四眾佛子共勉語」拿去，把「聖嚴」兩個字換掉，而將他們的名字放進去，然後大量印了來送人。其實這也很好呀，因為我的名字不重要，重要的是那二十句共勉語；我也覺得蠻喜歡的，因為這表示他們認同我們的二十句共勉語。

還有，我們正在「建設」人間淨土，卻已經有人在辦預約活動了，也許你們就看過很多人的衣服上印有「預約人間淨土」；我們在建設，人家在預約，我們是應該感到高興的呀！

另外，「心靈環保」這個名詞也是我們創始的，除了我們自己在宣導，其他的佛教團體也在講「心靈環保」，甚至於環保署也在響應「心靈環保」了，媒體也都很喜歡報導這個理念。這幾天就有好幾家媒體前來採訪我，談「心靈環保」這個主題。

去（一九九四）年我們提出了「禮儀環保」，這個理念非常鮮明，許多人都都感覺到非常重要。因此，內政部要跟我們合作舉辦活動，教育部也支持我們，就連環保署也曾表示要提倡「禮儀環保」。

過去的佛教徒非常保守、消極，也可以說是非常落伍，只知道念佛求生淨土，念佛求了生死，沒有體察到佛陀本懷。求生淨土、了生死，當然是對的，但是忽略了釋迦牟尼佛的慈悲本懷，就不對了。

佛法的目的是廣度無量眾生，在那裡度呢？當然是在人間度，方法就是指引每一個人建立正確的生活觀念，指出正確的生活目

標，和生活的軌範。

我們要把佛法落實在人間的社會，把佛法送到每一個人的家庭裡，讓每一個家庭都能接觸佛法的「慈悲之光」、「智慧之光」，為人間帶來溫暖，讓人人都能身安、心安、家安、業安，這個才是真正可靠且究竟的平安。

承認是凡夫努力修福修慧

諸位義工菩薩們都還是凡夫，而自己承認是凡夫，就覺得需要佛法的智慧與慈悲；你自己需要佛法，自然就會想到所有的凡夫都需要佛法，於是努力修學佛法、弘揚佛法、護持佛法，這過程就是在修福、修慧- 福慧雙修。

請問諸位：交通組的義工菩薩們，每一次有法會或活動時，他們都是在外邊指揮交通，風雨無阻，這些菩薩們是不是在修行？他們並沒有和大家一起打坐、念佛、拜懺，而是在室外照顧車輛與交通，但是他們的功德，卻比在室內的人的功德更大！又例如廚房組的義工菩薩、打掃廁所的義工菩薩、經常協助清理環境的義工菩薩，都是菩薩的楷模。

義工菩薩是自己修行，能不能成功沒有關係，只想到要幫助人家；像這種心，就是標準的菩薩心腸，也就是有大修行了。這也就是說，凡是義工菩薩，來做任何功德事，都是既修福也修慧。

如果你不是做法鼓山的義工，是為了賺取工資而去掃地、工作，這不算是修行，這只是為了餬口，為了生活而工作；當義工，不論做多少都是修行，不論是粗工或細活，都是在修福、修慧。

一般人多半只想到做義工可以修福，怎麼也能「修慧」呢？做義工的時候沒有進去聽經，也沒有進去拜佛，怎麼「修慧」呢？

做義工也是弘法

其實，「慧」的意思是煩惱減少- 減少自己的「貪」煩惱、「瞋」煩惱；為了奉獻而做義工，不是為了希望增加收入、增加名望，自然就會煩惱減少。

此外，為什麼做義工也是「弘法」呢？掃地的直接作用，當然是為了達到掃地的功能，間接的作用則是在影響他人、廣度眾生，使他人認同法鼓山的精神而來參與我們的活動，這豈不是在度眾生嗎？所以即便是在掃地的義工也是在度眾生，這個就是菩薩所行的菩薩道。

諸位義工菩薩，每次農禪寺只要師父講經後舉行皈依典禮，總是有幾百個人來皈依。這些人都不是師父去一個一個找來的，而是由於你們的關係，或直接或間接影響了他們，使他們願意來到農禪寺。因此做義工就是菩薩行，就是在度眾生。

（一九九五年十月十八日義工團總分隊聯誼開示，刊於《法鼓雜誌》八四期）

做個自度度人的萬行菩薩

法鼓山的菩薩們，大家好，我們稱所有法鼓山的會員都是萬行菩薩，即是因為大家發了菩薩願，願學佛的智慧，願學佛的慈悲，發願將來也一樣能成佛，也希望將來所有的眾生都能成佛。也就是說諸位學佛是在學菩薩行，所以法鼓山的人彼此之間都稱對方為菩薩，認識的稱某某師兄、師姊，不認識的稱對方為菩薩，即使見了沒有學佛的人，我們也要稱對方為菩薩，因為我們尊重人，所以把對方都視為菩薩，而能尊稱別人為菩薩的人，本身也就是一位菩薩。

難行能行、難忍能忍、難捨能捨

大家在日常生活中的一言一行都是在修行，修行主要是修福和修慧。孝順父母、布施供養、做利益他人的事，說有利於他人的話，這都是在修福。而念佛、拜懺、打坐、聽開示、看佛經、運用佛法讓自己減少煩惱、減少困擾，解決生活裡的問題，這就是在修慧。

因為修福修慧的範圍和方法非常多，我們總稱為萬行。每位法鼓山的會員所作所為，都是在修福修慧，所以稱之為萬行菩薩。

身為菩薩是要難行能行、難忍能忍、難捨能捨，這是很不容易做到的，誰都知道，最不能捨的就是自己的生命，其次是兒女親情，還有名聞利養。有些人甚至順水人情的一言半語都不願布施，這就未免太吝嗇了。我們能用自己的才能、財力、智慧，和自己的福報來幫助他人，這就是捨，唯有能捨才能有得，這就是在修福；但在幫助他人解決困難和苦惱的同時，自然而然就在修慧了，當我們在做這些事的時候，自己的煩惱問題也就會逐漸地減少，我們幫助別人解決困難，自己的問題就不是問題了。同時，當我們有困難時，別人也會來幫助我們解決困難，所以修福修慧其實是並行的，真正有智慧的人一定會有慈悲心，而真正有慈悲心的人也一定會有智慧、有福報。

以智慧做抉擇

菩薩不容易做，所謂的難行能行、難忍能忍、難捨能捨是從小處、易處開始做起，是從可行、可忍、可捨點上開始，慢慢地、慢慢地做，越做就會越有成就感，越做就會越覺得值得去做，漸漸就可以難行的也能行，難忍的也能忍，難捨的也能捨了。常常以菩薩的精神勉勵自己，看待他人，這是學佛修行的基本原則。

我們人的心總是希望得到好的，享受快樂的，對痛苦惡劣的總是避之唯恐不及，有些人讓我們一見到就很歡喜，有些人我們一碰到就很反感、很難過，相信大家都有過這種經驗。但是作為萬行菩薩的我們，不管是面對順緣或是逆緣，都應該感激，都應該坦然接

受。逆緣其實是從相反方向來幫助我們的助緣，有所謂相反適相成。如果我們只能接受成功而不能接受挫折失敗，如果我們只能接受順緣而不能面對逆緣，那我們的智慧和福報也不會成長得那麼快了。

不過，有些人會反問說：如果我們持這種態度來為人處世，就會有些人總想佔我們便宜，那該怎麼辦？這時就必須要以智慧來處理，不論是何種的布施，都要量力而為、量力而行，一切要以佛法的利人原則來做判斷。也就是說難捨能捨、難忍能忍、難行能行，都要有智慧做抉擇才行。

每個人都有能力來度人

法鼓山的體系分成兩部分。一是僧團部分，是出家人以修行佛法、弘揚佛法為目的。一是居士部分，是在家居士以佛法來幫助自己也幫助別人，因此也要修行佛法才行。

在以往中國社會裡，有個根深柢固的錯誤觀念，總認為修學佛法是出家人的事，在家居士是不需要修學佛法的。如果有居士修行佛法，一定會認為他消極、失意、遭遇了挫折，或是年歲老了沒事可做的緣故。其實早在佛陀時代，佛陀就經常帶著一千二百五十位弟子分頭去托鉢，和布施的居士們結緣，並向居士們開示佛法，到了晚上，佛陀在精舍說法講經時，很多居士都會前去聽法，在當時有名的十大精舍都是居士們布施的，其原因就是居士們在聽聞佛法後，瞭解佛法的好處，才布施出來的，所以聽法的居士是越來越多，比較起來，出家僧團還算是比例較少的部分，這在《阿含經》裡都曾提過，甚至有些場合，佛陀還有專為在家居士說法的，所以修學佛法是不分出家、在家的，我們法鼓山不只是成就出家僧團修學佛法，也成就在家居士利用佛法幫助自己、幫助家人以及周遭所有需要幫助的人，一點一滴把佛法傳播開來。

原本在大乘佛法中，在家居士是佔大多數的，但到了中國之後，認真學佛的居士部分竟逐漸萎縮，而出家眾部分則逐漸增加。

到了現在，還有一種錯誤觀念，認為皈依三寶就等於是出了家，這是何等的偏差！對這種普遍錯誤的現象，身為佛教徒的我們，一定要負起糾正這種偏見、誤解的責任。從這也可以看出我們弘法人才真的是太缺乏了。

因此，我們法鼓山不僅要從僧團之中培養弘法人才，也要從在家居士之中培養弘法人才來護持佛法、宣揚佛法。我聖嚴師父不可能度盡你們大家，而是要你們大家一個接引一個，一個協助一個，佛教徒的人數才能增加起來的。因此，你們每個人都有機會、都有責任，也都有這個能力來度人的，你們一定要對自己有信心，唯有出家人及在家居士都在修學佛法、護持佛法、弘揚佛法、接引眾生，才可能做到普遍地淨化人心、淨化人間。

法鼓山的人間淨土年，重心是集中在如何推動、發展、推廣人間淨土的理念，不僅僅是從理念上宣導，還要從生活中表現出來；讓大家從生活之中體會到人間淨土是什麼。

我們要以具體的行動來實現理念，透過演講、學術會議，一個梯次一個梯次的各種營隊訓練，訓練我們生活觀念的改變以及正確社會價值判斷的重建。在美國，我們也將主動協助全美所有法鼓山的會員來建設自己內心的清淨，同時淨化美國的社會，我們的力量雖然很小，但我們願意以很少的幾盞燈來點亮其他人心中的燈。

有人問我為何對護持佛法、推動人間淨土能如此果斷、如此肯定？以前我曾以香蕉好吃，就把僅有的一根香蕉給學校全班同學分享的故事告訴你們，就是因為嚐過佛法的好處，我才會有所肯定，所以果斷的原因是因為有十成十的信心，肯定佛法對所有的人都很有用，肯定了以後一定會有熱忱將佛法分享給大家。以我現在的年齡，其實早就該退休養老了，但我還是到處奔波，為的是什麼？為的就是弘揚佛法呀！如果我還有一口氣在，我還能講話，我還能做事，我一定在佛法的路上一直走下去，一直走下去……。

問答討論

問：師父在新州一所高中演講時說，在與家屬相處時不能專講平等，要講倫理，但倫理的道德標準，因時因地而有不同，同樣在二十世紀的美國和二十世紀的臺灣，不同的家庭也會有不同的權利與義務的標準，那是否要以我們所處社會的標準為標準？但這種標準很可能是很不合理的，請師父開示。

答：佛法是通人性、通人情的，但也要講合理。合理的意思就是在這個環境需要，在另一個環境也需要；在過去需要，在未來也需要。所謂「放諸四海皆準」，才算合理。但是風俗、人情、人的性格，各有不同，時代環境也會有所變動，在合理的原則下，不是去斤斤計較，而是要以慈悲心來看待當時、當地的人、事、物，能夠通融，人與人之間不要什麼都要公平，其實公平不一定合理。例如，一個人只吃一碗飯，卻能做很多事，另外一個人可以吃三碗飯，但不能做什麼事，難道他就不應該吃三碗飯？這不是不合理了嗎？此時要講人情，視當時的情況來做通融與包容，不能一味地去講合理，為求合理而講公平這是很難的。

美國的社會最愛講公平，如今東方社會也有類似的趨勢，一旦講過了頭，在權利上要求公平，但在應盡的義務上卻不提公平。講倫理是盡責的表現，什麼身分的人就要負起符合自己身分的責任，我們有多大的能力就要盡多大的責任，這就是倫理。

世上不公平的事非常多，我之所以要大家不必僅講平等而當注重倫理，為的是要讓我們自己減少煩惱和痛苦，能包容人、同情人，與人可以和諧相處，這個世界，這個社會就會比較可愛了。

問：人在往生後把器官捐贈出去，是會影響其往生淨土？

答：一般來講，人若在不情願的情況下要他做什麼事都會讓他覺得痛苦，如果心甘情願去做的話，就是讓他受點折磨和痛苦，也會很安慰、很高興。一個人若發了慈悲心，發了悲願，捐贈器官是絕對不會影響其往生西方淨土的。即使人死了還有點體溫，但知覺通常都沒有了，如果捨不得，那是他意識上的捨不得，而不是他身體上的痛苦；如果知覺還在也沒關係，他已死了，如果他很歡喜把身體

器官捐出來，意識上也就沒有什麼捨不得，自然就不會影響往生西方淨土了。

問：只要正信的佛教道場都應該護持，但也有人說應以護持法鼓山為優先，這之間是否有衝突？

答：我們不妨舉個例子來說，譬如許多房子都在失火，但你手上桶裡的水只能救一棟房子，若你想把這桶水分給所有失火的房子，結果所有房子都被燒掉了，沒有一棟房子被你救到，如果你有很多桶水可以救很多棟房子，那當然很好，如果不是這樣的話，還是以智慧來做布施的判斷。也許有人會說，護持法鼓山的人很多了，不要再錦上添花，但法鼓山就是以聚沙成塔的方式，很辛苦一點一滴慢慢在做的，也許就是少了你這一粒沙就無法完成了。若大家都存著認為沒有自己這粒沙也沒有什麼關係的念頭，別說大塔起不成，連小塔也別夢想了。那法鼓山也是永遠建立不起來了，我不能說一定逼你護持法鼓山，我只能說法鼓山值得你來護持，也需要你來護持。

問：有時晚上做夢在造惡業，但白天念頭卻很清楚、很清淨，如果這個夢不是日有所思夜有所夢的話，那這個夢是否在反應我過去的自己？我應該懺悔嗎？

答：以佛法的觀點來講，做夢有很多原因。日有所思夜有所夢，這是心理學的說法，是有可能的。第二種是在潛意識裡，在無量世以來所帶的習性，有時候會從意識裡的夢境方式出現。第三種是我們在平常生活中受到外在因素的影響，一點一滴的印象，似是而非，好像在那裡發生過，在那裡曾經見過，所有這些經驗記憶的累積，一直到現在，經過重新組合而以夢境顯現。第四種是鬼神託夢，一種信息，一種預兆感，一種指揮。但是，不管是什麼夢境，夢就是夢，不必太在意，那就沒事，白天仍以清淨念頭，念你的佛號，晚上不論做什麼夢，就不要去管它。

問：我的學佛修行很膚淺，如何能去度別人？

答：我學佛也很膚淺呀！我也是凡夫，我也沒有成佛，甚至中國歷史上有東土小釋迦之稱的天臺智者大師，他也說自己是凡夫。太虛大師、虛雲老和尚，就連許多的大師們都以凡夫自居，那還有誰是聖人啊？其實，跟凡夫在一起，一定要有凡夫的心態、心向。你知道一點佛法已經要很感激，我又要拿我少年時代吃香蕉的故事來做比喻了，你不要等種了滿園的香蕉以後才送香蕉給人吃，如果要等自己成佛才來幫助別人，那就太顛倒了！你們到現在已經聽聞佛法，就把聽過的佛法告訴別人，這就是弘法呀！我從小，凡是聽到一些佛法，瞭解一些佛法，就很歡喜很熱心地告訴別人，我就是這樣一步一步走過來的。

你付出的越多，體驗的佛法就越深，千萬不可妄自菲薄。

問：有部分的人總是不明白法鼓山信眾們的讀書會，為何一定要從師父的著作開始，有些人感到受限制，可否請師父解說？

答：師父的書是師父經過幾十年對佛法的吸收、消化之後寫成的，就像蜜蜂採得百花釀成蜜，然後把蜜分享給大家。身為法鼓山的會員都知道法鼓山理念是在「提昇人的品質，建設人間淨土」，我是秉持懂一百句佛法而不能實用，不如僅知一句佛法而能親身去用它的態度，踏踏實實地把佛法融入生活中。

師父的書就是盡量把高深的佛法變成容易懂、容易用的句子，馬上能在生活中幫助自己也幫助別人，像《正信的佛教》目前已印行了兩百多萬冊，《學佛群疑》也是一樣。這些都是非常純樸純正的佛法，如果捨近求遠，捨易懂的而去就難懂的，結果只記得一些佛學名詞卻對自己生活沒有幫助。這就不是釋迦世尊為我們留下佛法的本意，也不是修學佛法，而僅是說食數寶。我們法鼓山的讀書會，其目標是在於幫助大家瞭解佛法，同時要即知即行，實踐佛法。

（一九九六年十二月二十一日聖嚴法師講於紐澤西法鼓山新州聯絡處聯誼會，倪善慶錄音帶整理，刊於《法鼓雜誌》一〇五、一〇六期）

修行菩薩道利益眾生

諸位悅眾菩薩：所謂「悅眾菩薩」，就是在法鼓山體系內推動、實踐並接引其他人一起推動法鼓山理念的人。瞭解法鼓山的精神，以及悅眾菩薩應有的形象，對諸位的成長、對佛法的推動，以及社會國家，乃至於世界的人類都有很大的影響。

「同心同願、法鼓傳薪」，所謂「同心」就是大眾一條心；「同願」就是大眾抱有共同的希望，一起發起菩提心，為我們的社會、國家、世界，乃至於所有一切眾生做奉獻的工作。「願」則有大有小，對佛教徒而言，小願僅僅是為了個人的解脫，等而下之則為一己之私的欲望。大的願就是要成佛、親證最高佛道。但是在實現大願之前，應該要有階段性，首先要做的就是實踐完成法鼓山的理念。

法鼓山所推動的理念，是目前社會大眾和人間最需要的。因此我們應該為了共同的理念，手連手、心連心一起努力，彼此一條心，這就是同心同願。

「同心同願」另外一層意思，就是要有遠大的目標和方向，有了方向和目標，便從近處著手、小處著力、腳踏實地往前跨步出去。

自利利人、自覺覺他

為何稱諸位是「悅眾菩薩」呢？「菩薩」的精神是自利利人、自覺而覺他。為自己的苦難、煩惱而修行，達到離苦、除煩惱的目的是自利；而將自己所體驗到的佛法，拿來幫助其他人，就是利他。

而「悅眾」這個名稱，原來是寺院中掌理僧眾職務的一個職稱，又稱為「執事」。執事在僧團中，負責照顧大眾、安排事物，使得大家能夠非常順利、和諧、精進的在團體裡修行辦道，因此被

稱為「悅眾」。如果沒有悅眾們的照顧，難免會產生磨擦、困擾。另外，在僧團中會有所謂「凡聖共住」的現象，有些凡夫僧偶爾會犯錯，有時自己不知道，有時自己知道，但不好意思告訴別人。這時，便可以透過「悅眾意」（梵文叫作「摩那埵」〔mānatta〕）的儀式，在每半個月誦戒時，當著大眾懺悔，使得大眾歡喜。

法鼓山用「悅眾」來稱呼幹部菩薩們，是援古今用。悅眾，不但要為其他人服務奉獻，提供自己的時間和心力，接引、影響還未學佛的人接受佛法、修行佛法；使已學佛的人能更安心更精進。同時悅眾自己也要知慚愧，有了錯誤要懺悔。

法鼓山是在做著敲響法鼓、弘揚佛法的工作；因此法鼓山的義工菩薩又稱為「鼓手」，而「悅眾」就是鼓手之中的中堅分子。而法鼓山僧團的法師們更是悅眾，他們自己修行佛法，同時帶動、照顧其他人共同修行佛法，我當然也是悅眾。悅眾並沒有高下之分，凡是修學佛法、弘揚佛法、護持佛法、照顧大眾、實踐並帶動法鼓山理念的人，都是我們的悅眾菩薩。

悅眾菩薩應具備那些特質呢？他必須是用慈悲的、智慧的、恭敬的心尊重大眾，為大眾奉獻，使所有人得到利益，並生起喜悅的心。所以法鼓山的悅眾菩薩並不是一般所謂的領導人，因為在三寶門中並沒有真正的領導人，連釋迦牟尼佛都說他不領眾，他只是大眾之中的一分子，大眾是由大眾來領導的，不是由那一個人來領導的。所以悅眾菩薩不是指揮官或司令官。如果自以為身分高人一等，並存有做官的心態，很容易就讓大眾不喜歡，那就不叫悅眾。同時，悅眾菩薩也不是英雄好漢，或豪傑俠士。因為英雄好漢難免耀武揚威、不可一世；豪傑，總覺得自己了不起，希望別人崇拜他。

法鼓山的悅眾菩薩除了讓大家心生歡喜，還要能凝聚大眾一條心，共同來實踐我們的理念，因此他要做的是溝通、協調、關懷、鼓勵的工作。

所以說，悅眾菩薩應該是大德長者、是真的善知識、是苦海中的慈航、偉大的大丈夫。大德長者就是有德之人，不管年紀高低，以德為尊。而善知識就是跟所有的人，都以佛法做朋友、做老師。「君子以義為朋，小人以利為朋」，以義為朋的是真善知識，以利為朋的是真的惡知識，彼此之間以道義、以佛法來互助，彼此勸勉、學習，就是互為師友，互為菩薩伴侶，互為善知識。只要具備悅眾的條件、悅眾的身分，你就是一位大德長者，你就是一位真的善知識。

要做苦海的慈航

悅眾菩薩也是苦海的慈航。作為法鼓山的悅眾菩薩，有苦難的地方要去關心、服務、救援。德蕾沙修女說：「能夠在窮人和貧病的人身上體驗到上帝存在的人，是真的與上帝在一起的，因為從那些貧病的人身上可以見到真正的愛，發揮真正的愛。」這種觀念在佛教中也有，只是較少被提起。當我們看到受苦受難的人，不但要去幫助他們，更要從他們身上看到佛菩薩的功德。諸位一定不明白，受苦受難的人已經在苦難之中，如何能看到佛菩薩的功德呢？這可以分兩部分來說：第一，這些人將來都可能成佛；第二，這一些人顯現出苦難像而讓我們生起慈悲心，讓我們有救苦救難、修行菩薩道的機會，他們就是菩薩。因此我們要做苦海的慈航，看到有苦難的人、有苦難的地方，就必須馬上去，並且盡力的來協助他們。

在我們這個娑婆世界，處處都是有苦難的人，不僅僅是在醫院裡、街頭上，任何一個地方幾乎都可以看到老苦或病苦，還有自己與自己生氣、生煩惱的苦。最近我遇到一位老人家已經八十多歲，他有幸福的家庭、良好的經濟條件，樣樣都有，而且妻子和女兒經常陪著他。可是他的煩惱一籬筐，他老是認為他的太太看不起他、女兒不孝順，因此，天天跟女兒、太太吵架。我跟他說：「多念佛，不要念太太和兒女。」他說：「我有啦！每天都念了十幾句

耶！」可是數落起兒女、太太的不是，卻又不知道多了好幾倍，這真是苦難苦惱。

其實只要不覺得生在幸福中，便時時刻刻都在受苦受難，即使天天享有華服、美食，一樣都在苦惱中，都在苦海之中。我們要用佛法來幫助他們，解決精神上的窮困，因為這比物質上的貧乏更可憐。

入如來室、著如來衣、坐如來座

法鼓山的悅眾菩薩應該要做到如《法華經·法師品》中所說，將所聽到的佛法精義說給其他人聽，也讓其他人可以受益。這樣的人便稱為「法師」。法師是以法為師、以法施人。也就是用佛法來作為自己的老師，同時用佛法來幫助他人。而一位法師應有三個條件- 入如來之室，著如來之衣，坐如來之座。也就是說，要進入如來的堂屋，披上如來的衣衫，要坐上如來的座位。也可說就是，以大慈悲心為如來的堂屋，以柔軟忍辱心為如來的衣衫，以諸法的空性為如來的座位，這都是法鼓山悅眾菩薩應該要學習的。

若能以大慈悲心為我們的房間，就會以諸佛如來的心量為心量，就能夠包容人、原諒人、體諒人，還能夠成就人。身為法鼓山悅眾菩薩一定要有慈悲心，缺乏慈悲心，便是個很自私、心量狹小的人，這就不是「入如來之室」。

「著如來之衣」，就是要學習佛的忍辱、柔軟，當我們性格剛強，與人起衝突，跟自己過不去時，要提醒自己，這時已經不是穿著如來的衣，而是披著魔鬼的外衣了；當缺乏耐心，不接受磨難、折磨、挫折時，也已經離開如來的衣了。如來的衣是「刀槍」不入，任何苦難，都無法傷害你的身，因為你的心已柔軟如棉，柔軟如水，如何能傷得了你，亦即「柔能克剛」。當他人對你打擊、侮辱、批評、毀謗，或是遇到任何挫折，都能以歡喜心來面對它、接受它、處理它、放下它，面對一次次的挫折，任憑七倒八起、八倒

九起、九倒十起……，即便是倒了九百九十九次，都要再站起來！這就是著如來的衣。

所謂「坐如來之座」，並不是要我們真正的坐到蓮花瓣上，而是以「空」為座，體驗世間所有相都是如幻如化，有即是空，空即是有；「有」不是實有，「空」不是真空，不是虛空，而是經常在變化的空。事實上，只要不起是非人我之見、不執著，徹底去除自我中心，那就是空，就是得解脫。因此如果心中與空相應，就是坐著如來的座位。法鼓山悅眾菩薩一定要學習著，要有大慈悲心，要有柔軟忍辱的工夫，而且要體驗到自我就是煩惱，自我中心、自私自利是種痛苦，當痛苦時，就趕快把痛苦看成空，痛苦自然會減少。當有慈悲心的時候，別人怎麼對你，你都能夠接受，既能忍苦也能夠忍樂，亦能忍受失敗；如此一來，成功時，也不會得意忘形，因為看到一切諸法是空的。

法鼓山的共識中，我們的精神是「奉獻我們自己，成就社會大眾」。就是要以奉獻的心態為大眾服務，並且不存分別心，對任何人都是平等的。法鼓山的悅眾在奉獻時，一定是以恭敬心，並且應該把所有的一切大眾，乃至於所有的眾生當成未來諸佛、現在的菩薩，為他們做任何的功德布施時，都是以恭敬的心、感謝的心、不求回報的心，為他們做誠懇親切的奉獻。

以奉獻的精神成就他人

奉獻並不等於是犧牲，很多人把犧牲跟奉獻當成是同一回事，其實不然。奉獻是把自己所擁有的一切，貢獻給最值得我們尊敬的對象；雖然奉獻了，卻不但不會損失，反而在奉獻中自我成長，收穫更多、進步更快。這就是「四眾佛子共勉語」中「利人便是利己」的道理。

可是犧牲就不一樣了，犧牲只能一次，例如用身體來犧牲，犧牲後就沒有了，一粒麥子種在土底下，生出更多的麥子後，自己卻沒有了，這如同犧牲了上一代來成長下一代。乍聽之下蠻令人感動

的，很多人也覺得這是非常的偉大，就如同有人說父母是為兒女犧牲，男女為愛情犧牲等，其實這是非常悲觀的。

以佛法的觀點而言，每一個人心中都有一盞智慧、慈悲的無盡燈，我們可以把這一盞無盡燈奉獻給大眾，讓大眾都來點亮他們自己心中的那一盞燈。這是《維摩經》中所說的，也就是佛心。把你的智慧、慈悲，以及所有的一切奉獻給他人，讓別人得到安慰與想要的，但自己並沒有損失，這是奉獻，而不是犧牲。犧牲是毀滅自己而利益他人，奉獻卻是永遠的成長自己又成就他人。一位沒有慈悲心，不與其他人分享自己所擁有的，不願意奉獻的人，是沒有福報的人。

能夠奉獻，就能夠成就大眾。佛陀告訴我們，要成佛應該要先修學佛法，要先學習著如何斷煩惱。而斷煩惱最好的方法就是學習菩薩的精神，就是「利益眾生、廣結人緣」。而做菩薩先要發大菩提心，而初發心是最可貴的，所謂「登高必自卑，行遠必自邇」，行遠登高都是從腳下的第一步開始，如果腳下第一步不跨出去，一味好高騖遠，則永遠只是望梅止渴，不切實際，止不了渴，因此一定先有初發心，然後腳踏實地的照著去做。

我們要時時刻刻提起自己的初發心，在修學佛法的道路上，如果覺得疲倦，有一點退心時，就要再提起初發心。初發心就是成就佛道、成就大菩提道的大願心。其實也就是大家都已經很熟悉的四弘誓願中的「眾生無邊誓願度」，最終的目標則是「佛道無上誓願成」，而次序應該是要成佛必須先學佛法，學佛法先用來斷煩惱，要斷煩惱先要發願度眾生；因此四弘誓願的第一句是「眾生無邊誓願度」，其次是「煩惱無盡誓願斷」、「法門無量誓願學」，最後才是「佛道無上誓願成」。所以說，菩薩是自己未度先利人，這就是菩薩的初發心。

永懷成就眾生的弘願

我們悅眾菩薩就必須要具備這樣的精神。有很多人跟我講：「師父啊！我還小，我懂得太少了，我沒有力量，度眾生的事，師父你去度啦！我沒有辦法，我什麼也不會！」

請問諸位：會不會念「阿彌陀佛」？只要會念就可以度眾，如果連阿彌陀佛都不會念，也能用一顆隨喜的心，但願眾生都能學佛修行，都能得利益，這也是度眾生的一種方法。

過去的無量諸佛，都是先發願度眾生，並且到苦難中救濟眾生，做眾生的慈航，成就一切有緣的眾生，最後才成佛的。例如阿彌陀佛發了四十八願，釋迦牟尼佛過去生中因地也是發了四弘誓願，到了最後一生，看到眾生有生老病死苦，為了眾生能夠離開苦才去修行，當他找到離苦的方法和觀念後，便依此開始修行，然後成佛。釋迦牟尼佛告訴我們，他之所以成佛並不是僅僅在這一生中的人間修行就成佛了，而是在過去無量劫中發願度眾生，修行菩薩道，利益眾生，廣結人緣，經過無量生的修行到最後才成佛。因此初發心是為了度眾生，最後成佛也是為了度眾生，所以說度眾生是最可貴的。

諸位悅眾菩薩們有人會認為，度眾生是師父的事，與我無關。其實，各位都已經度了許多眾生。就如在座諸位菩薩都不是我到你們家中一位一位度來的，你們各有不同的因緣來親近三寶，親近法鼓山，成為法鼓山的悅眾，每個人都各有因緣、各有其他菩薩把你們度來的。所以不要說自己不會度眾生，你們任何一個人都能夠度眾生。諸位一定要有信心。

有人說我們這個世界上，非常糟糕，已經沒有希望；又認為：「如今人心險惡，自私自利，害人又害自己。」但是我總認為：「畢竟壞人還是少，好人還是比較多。」而且就是因為世界上有一些自私自利、貪得無厭、損人不利己的人，所以更需要佛法。

釋迦牟尼佛告訴我們，這個世界叫作「五濁惡世」，所謂五濁惡世就是有不少犯罪的惡人，即使不是惡人，心中都會多多少少有不好的念頭，有不少的煩惱心。

我們既然知道眾生愚昧、沒有智慧，就更需要用佛的智慧和佛的慈悲，為這黑暗的人間帶來一些希望，送一些溫暖。眾生是永遠度不盡的，但是成就眾生的弘願是永遠需要的。在我們這個地球還沒有毀壞以前，只要還有人存在，就永遠需要佛法。而且正因為有人需要佛法，菩薩才有工作可做，所以我們在這個世界上永遠不要失望，永遠要發願，不但是今生做悅眾菩薩，來生還要做悅眾菩薩。而且更進一步要感謝大眾讓我們有做悅眾菩薩的因緣，就這樣，眾生一個一個的離開火宅、離開苦海，但是這一批離開了，下一批又來。

諸位菩薩都是被佛法超度了的人，你們被度了以後，還會有另外一批人來，由你們來超度他們，你們超度了他們，其他另外一批人又會再來了。在這個過程之中，悅眾菩薩將是受益最多、成長最快。所以我鼓勵法鼓山的悅眾菩薩要發悲願心，要珍惜、利用每一個因緣，以感恩慈悲的心對待每一個因緣之中所接觸到的眾生，用佛法的智慧、慈悲，為他們祝福、奉獻，使他們得到利益，我們因而成長，所以說：「利人便是利己。」

保持清新、純樸、真誠的形象

作為法鼓山悅眾菩薩應有的形象是什麼？是清新的、純樸的、真誠的、安詳的、友善的、清淨的，是深入世間而不受世俗的陋習同化，是關懷社會而能夠不受社會的混濁局面影響，這就是我們的形象。

法鼓山是積極入世、積極參與世間的，但跟世間一般的人是不一樣的；是入世而化世的，是淨化自己、淨化人心、淨化社會的。法鼓山要在人與人之間淨化人心，要在社會之中為大眾做奉獻，如此才能影響別人，這就是法鼓山的形象。

而具體的行動是什麼？我舉出六點與大眾勉勵：

- (一) 不說粗俗、低俗、流俗的話，用尊敬、勸勉、安慰、讚歎讚美的語言。粗俗語就是用三字經罵人，有的人不一定是惡意的，但是出口就成髒，出口就是粗惡語。低俗語是下層社會通用的一種語言，一聽就是市井之民所講的話，而不是受過教養的人用的語言。流俗語就是流行的俗語，每隔一段時間就有一些流俗的、時興時風，大家都喜歡用這種語言，這種語言大家聽得懂，也都喜歡說，說了好像也蠻時髦的，但是不是我們悅眾菩薩們應該用的。法鼓山是在做著淨化人心、淨化社會的事，我們要提昇人品，如果用的是低俗語、流俗的語言，人品就不能提昇了；所以，我們要用尊敬語、勸慰語、讚美語。
- (二) 服裝儀容要整齊大方，隨時保持整潔，見到任何人要面帶微笑。如果有人家對你說三字經，不要生氣、不要回罵，應該帶著微笑，對他合掌行禮，然後離開，不讓他繼續罵下去。而當有人罵你時，如果他罵得對，要說：「阿彌陀佛！對不起！」如果罵得不對，更應該說：「對不起。」所以不管對內對外，要經常說：「某某師兄（師姊），謝謝你。」「阿彌陀佛！對不起！」或是：「某某菩薩，阿彌陀佛！對不起。」
- (三) 避免爭吵、不說是非、遠離賭博、戒煙、戒酒、戒檳榔。諸位菩薩之中，如果習慣抽煙、喝酒、嚼檳榔，當了悅眾菩薩以後，就應該要漸漸改掉。而我們要提昇人品，一定要遠離賭博、避免爭吵、不說是非，凡是有爭議的場所，爭議的人物、事件，盡量要迴避，要幫助他們，但自己不要被牽扯進去，這是非常重要的。
- (四) 不捲入政治恩怨的漩渦、男女曖昧的關係，以及錢財糾紛的是非。這三點請諸位務必遵守。作為一位

佛教徒不應該捲入政治恩怨，但是可以參與政治的活動。所以，我會鼓勵法鼓山所有的菩薩們要熱烈投票，盡國民應盡的義務和責任，用智慧判斷，投票給與我們理念相應的人。

（五）常用二十句「四眾佛子共勉語」，作為我們自利利人的基本準則。這二十句希望大家都能熟記，隨時應用在日常生活中。

（六）隨時隨地做好「四環」：心靈環保、禮儀環保、生活環保、自然環保。

此外，悅眾菩薩要以佛的圓滿人格，來自我期許，也就是要發願成佛，並且常常以初發心的嬰兒菩薩自我看待。嬰兒期的小菩薩不容易站起來，即使想要站起來，很容易就跌倒了，但是久而久之起來的時間就會越來越多，跌倒的時間越來越少。

嬰兒菩薩犯了錯怎麼辦？要知慚愧、常懺悔，如同前面所說，菩薩的精神就是七倒八起、八倒九起，這是作為一個悅眾菩薩應該要學習的。

在座的諸位大多數是悅眾菩薩，有一些人還不是，我奉勸所有的菩薩們，都發願做悅眾菩薩，做了悅眾菩薩才能夠成長得快，才能夠得到更多的利益，體驗到更深的佛法。而且做了悅眾菩薩後，不但自己得到利益，家人和與你接觸的人也能得到更多的利益。所以希望諸位都來做悅眾菩薩，也邀請更多的人來做悅眾菩薩。

（一九九七年九月十九日講於臺北國父紀念館「一九九七年法鼓山年度盛會- 同心同願，法鼓傳薪」，刊於《法鼓雜誌》一〇一、一〇二期）

法鼓山就是法鼓山

法鼓山建設的第一目的，是將佛法傳遞給別人，至於人家捐不捐錢，這是次要的事情。我們的原則是有先後次第的三連鎖，先讓他人瞭解佛法，並且對他有用，然後再為推廣佛法而來護持。我們修學佛法，首先要知道佛法是什麼，自己覺得受用以後，再將方法與好處告訴他人，當我們告訴他人好處與方法時，就是推行佛法，如果對方認同我們，之後也可能贊助我們，這是一種三連鎖。我們需要勸募的目的是希望推廣佛法，例如印書、培養人才、辦活動……等都需要錢。所以我們護持佛法是為了弘揚佛法，弘揚佛法的目的是希望更多人來修學佛法，所以弘揚佛法的同時，就是在護持佛法。

什麼是佛法？佛法很簡單，但也是非常的難。有的人會說，佛經那麼深都看不懂，但是如果以簡單的方式來說佛法，就是慈悲和智慧。有一次一對夫婦來見我，太太告訴我：佛教所說的慈悲非常好。他先生就問我：「如果小孩子很壞，要不要管教？」我說：「當管則管，當教則教，當罵則罵，當安慰則安慰，要恰到好處的做。」他說：「這算什麼呢？」我說：「這是慈悲啊！」為什麼呢？這是很理性、很有智慧的慈悲。慈悲和智慧是連在一起的，如果只是爛好人、濫慈悲，那不是慈悲。例如小寶寶想吃糖，就給他糖吃，要吃巧克力，就給他吃巧克力，這樣無止盡滿足他的要求是慈悲嗎？我們都知道巧克力、糖果吃多了會蛀牙，對身體反而有害。又如果小孩子不願意讀書，我們就慈悲不讓他讀書，或小孩子調皮不聽話，或都已經十來歲了，大小便還都解在床鋪上，這時怎麼辦？當然要調教，這就是智慧。

所謂智慧，就是不生煩惱，用理智來處理事情，應該怎樣做就該怎麼做。而慈悲，即是幫助所有的人，我們只要掌握這兩個大原則就是佛法。另外在「四眾佛子共勉語」中的最後二句：「處處觀音菩薩，聲聲阿彌陀佛」，這是非常有用的兩句話。當我們覺得難過時，可以試著念佛。但有些人念佛還是生氣，這是因為不懂方法。我們念佛要一邊念，一邊聽自己聲音，念一句阿彌陀佛，數一個數目字；念一句阿彌陀佛，注意鼻孔呼吸的出入，這樣氣就會慢慢往下沈，生氣也會漸漸平息。

我們這個世界居住的人很多，人和人之間的問題也是非常繁雜，不僅人和人之間會發生問題，我們自己和自己也會發生問題。我們常常跟自己做對頭、做冤家，也常常走在三叉路口自我困擾，這是因為不懂佛法的緣故。如果懂得佛法，就比較能恰到好處的處理問題。曾經有一位印度人問我：「我爸爸希望我回他公司工作，但是我自己不想回去，因為我一回去，就沒法做董事長了，最多也只能是我爸爸公司的第六個位子，必須受到管制，不像現在我是管人的。」我說：「你自己做生意，應該很好啊！」他說：「我現在做生意做得一肚子火，煩惱很多，不僅家裡面發生問題，公司員工、業務也有問題。」我說：「那你回到你爸爸公司好了！」他說：「師父，我是問你問題，怎麼我這麼一講，你就叫我到那邊去。」我說：「兩邊你總要放下一邊，你要選擇。」他說：「師父你替我選好不好？」我說：「我只是分析給你聽，不替你選，看你究竟是要煩惱、要麻煩？還是要榮譽？」他說：「煩惱不要了，但榮譽還是要。」我說：「沒有這樣的事，兩樣東西一定是同時進行的，有煩惱一定連帶其他東西，就像玫瑰花一定連帶刺一樣。」他說：「我現在刺太多了。」我說：「那你就將花也一起丟掉，趕快回到你爸爸那邊去，過幾年後再說。」他聽了我的話，拜了三拜就走了，我相信他是丟下自己的榮譽了。像這樣就是他自己的虛榮心作祟，弄得他很痛苦。如果以佛法來講，學了佛的人會好好選擇，做一個理性的判斷，不要浮面的虛榮心，而是實事求是。

因此，我們法鼓山不做虛偽的宣傳，不做誇大的吹噓，有什麼說什麼，做什麼就講什麼。還有我聖嚴，是個普通人，不要把我宣傳成大師、活佛、神或菩薩，我只是普通的人、普通的法師，但是我是在做佛法的事，能做的就盡量去做。此外，對於人間淨土，我們不要把它想像成是西方極樂世界，而是人間能夠做到的，我們努力去推動。我們先從自己內心做起，再推至家庭、周遭環境，給予他人幫助，這就是建設人間淨土。人間淨土裡一定有人的問題，也會有煩惱，但是少一些煩惱、少一些問題，人與人之間的仇恨、鬥爭、妒嫉……就會減少。

所以，身為法鼓山的一員，必須瞭解我們的理念，除了二十句共勉語外，還要多看我的著作以及錄音帶，此外，我們要做到彼此

的關懷。例如在小組裡可以成立念佛團、助念團；或是集合居住附近的幾戶家庭，定期在某一個人的家裡，舉辦共修活動，也可以互相切磋討論彼此的問題、看書的心得或對佛法的體驗。互相幫助，不是為了生意或是牽涉到政治問題，而是為了學佛，這就是我一直想提倡的「家家蓮社、戶戶禪堂」理念。一個家庭裡幾個人一起共修，週末時到農禪寺參加共修，聽法師們的開示，這樣慢慢地家庭就會更和睦、生活也會更安和。

我們要掌握救苦、救難、救急的原則，除了彼此互相安慰、互相勉勵外，還需用佛法給予精神上、心理上的支援。當我們自己發生問題時，雖然已有很多年的佛學基礎，還是可能無法用上。這時如果另外一位同修，勸導我們、安慰我們，我們又會提起信心來，自己提起信心，也會覺得社會很溫暖，因此我們要多關懷別人。

另外，我們法鼓山的會員們，每一個人都要以法鼓山為榮，因為我們是個共同體，所以要愛惜我們的光榮、珍惜我們的榮譽。什麼是我們的榮譽？就是法鼓山的人，是以推動「提昇人的品質，建設人間淨土」為目標，千萬不要造成法鼓山的人是向人要錢的形象。我們是去幫助人，不是剝削人的；是對社會提供、奉獻我們的智慧、才能，不是剝奪社會的一切。我們要讓人家瞭解，他出了錢是為了替他自己存款，我們是在幫助他人儲蓄，而非剝削他人。

我們凡事如果能多存一分關懷，就會多一分認同；多一分照顧，就會多一分力量，而這也就是推動人間淨土的重要精神！

（刊於《法鼓雜誌》三四期）

盡形壽．獻生命 一法鼓山建設永續不絕、盡心盡力而為

方才謝居士提到，須趕快建起法鼓山以落實整體關懷。在法鼓山未建立起來之前，許多整體關懷的工作無從關懷起，這是事實，

所以，我們最大的希望是趕快把法鼓山建立起來。而之所以無法盡快建設的原因，並不是諸位募款不力，誠如劉經理剛才所說，山坡地的開發須具備許多條件，因此，可能又得等到明（一九九三）年才能動工。這樣一次又一次的延期，實是我們所意料之外的事。

盡力而為，盡心而為

在建設法鼓山之前，我們從來未有任何建設的經驗，也就是因為這樣，完全無法設想如此依規定辦理之後會有什麼問題產生。即使我們的建築師、工程師也無法預料會有什麼問題，因為他們也不曾有開發山坡地的經驗；即使有開發山坡地經驗的人也無法預見將會橫生什麼枝節，因為法令會改變。想不到我們的建設法鼓山的案件，就是因為這次新法令適巧頒布而延宕。既要合於舊法令，又得遵循新法令；要配合縣政府，也要配合內政部。就這樣，新舊法同時加諸於我們，所以我們必須花數倍的時間等待、再等待、又等待審查的通過。但不論如何，我們仍要綿綿不斷的做下去。

我曾經對我們出家弟子說一句話，現在我向諸位重複這句話，我說：「我們盡力而為，盡心而為，在自己能做到的時候，做！能做到什麼程度，就做到什麼程度。心，不能急，也不要失望。」我的弟子們也曾經對我說：「師父您要保重身體哦！法鼓山在等待您，沒有您不行的！」他們固然出於一片好心、孝心，但是我勸誡他們不能說這種話！為什麼？「我的法鼓山已經建立起來了，你們的法鼓山還沒建呢！」如果今天，我離開世間了，那是我的心力、我的願力到此為止，我應該做的，我已做，我的法鼓山已建設完成；我既已完成我應做的，我當歡歡喜喜的走了，我不會因法鼓山尚未動工而死不瞑目。如果，我尚未做完，我會繼續做下去，一切是因緣。

如果每個人都抱持這種心態，心理就不會有壓力，也不會懈怠，心更不急躁。既然是「盡力而為，盡心而為」，就是盡形壽，

獻生命，至於何時做出來，不管它；花多錢、花少錢，不管它；招到的勸募會員有多少，也不管它。

言行並重如實關懷

許多會員都希望和我見面，這是人之常情。法鼓山建得起來或建不起來是一回事，但法鼓山的理念正在推動，則是真確的。然而，法鼓山的整體關懷，不是僅靠我對眾人一個個的握握手、摸摸頭，就能做得到的。我，只一個人，我的時間不可能比別人長，我已經六十三歲，此生，我可能會再有一段六十三年的光陰嗎？因此，我們必須透過各種方式做關懷。譬如參加法鼓傳薪，或是會心之旅，這也是關懷，他們可以是間接聽到了師父的話。這樣的落實關懷，是經由小組長傳遞給勸募會員，勸募會員再傳遞給每一位護持會員，如此，才能做得普遍而深遠。

八月份的大會之後，法鼓山護法會的「小組長」銜稱，更名為「委員」。往後，法鼓山文教基金會的成員有三級：法鼓山委員、法鼓山勸募會員、法鼓山會員。而身為委員級的人，就是核心分子，必須把師父的理念和法鼓山的精神，盡量體會，盡量體驗，自個人的言行中表達出去，所以諸位的品德、人格就代表法鼓山的精神，因此要言行並重，才能使不知法鼓山者，當與你接觸時，就等於接觸到法鼓山。這樣的言行一致，自然令人感受到你是值得敬重而信任你，進而願意隨你修學，這就是在做關懷的工作。

另外，婚喪喜慶是關懷工作中很重要的一環。在這方面，我們做得較多的是喪的方面。人遇有家庭的重大變化，更需要關懷和協助，此際，給予慰問、幫忙，更易令人感受佛法的慈悲而皈依三寶。至於結婚時，送花或送卡片皆可；其他的喬遷、生子等，也可用這種方式表示關懷。小組長代表護法會致賀，對自己的勸募會員、護持會員如實關懷。就層次而論，對法鼓山親近越多，對法鼓山理念推動得越多者，享有這份榮譽越高。而師父對小組長也有一份心意，我準備收集各小組長的年生日資料，用電腦彙整，專人處

理，寄卡片給每月的壽星致意。雖然我的時間無法滿足所有想見我的人的願，但是，我的關懷卻可以透過各位的關懷，讓大家得到。

不以毀譽而悲喜，凡事謹慎

近一年來，「法鼓山」在許多媒體都出現過，特別是今（一九九二）年上半年我回國的三個月間，在電視上出現九次，頻率很高，同時，也在許多報刊如《聯合晚報》、《自立早報》、《自立晚報》、《中國時報》、《聯合報》、《中華日報》、《中央日報》等連續報導數次，而且刊出的版面相當大，不是整版也是半版。像這樣連續的報導，我們切不可沾沾自喜，而應隨時隨地警惕自己，並瞭解毀和譽、讚歎和批評是互為表裡、互為因果的。站得越高，風頭處，挨風刮得越厲害！謠言，如有心人強貼在我們腦後的辮子，我們否認是不行的，那只會越描越黑；我們承認也不對，因為它本來就不屬於我們的。不論如何，不管它，「謠言止於智者」，是最好的辦法。

法鼓山，不論受讚歎或批評，我們都不可以因此毀掉自己，我們法鼓山的作業自開始就謹慎小心，做任何事也是一樣，請大家謹記在心。

（一九九二年七月十四日小組長拜見時開示，由楊慧嫻居士整理，刊於《法鼓雜誌》三
六期）

關懷別人．成長自己

法鼓山的會員，要把法鼓山的理念告訴人，把法鼓山正在做的社會公益教育的淨化事業告訴人。我們用佛法提供有益於人的服務，也可以邀請人家來當義工，藉機讓人接觸了法鼓山，產生認同之後，自然就會參與我們，一同來做關懷社會淨化人心的工作了。

我們關懷人，不一定是用錢，關懷他們的身心狀況、家庭情況，那就是一種溫暖，就好像是家裡的人一樣。當一個人常常受到另外一個人的關懷、尊重和照顧的時候，就會感覺到非常安慰，也會覺得很有幫助。因此參與法鼓山學法及護法活動的人，並不是本身僅僅參加勸募而已，更要緊的是學著如何照顧人、關懷人，在照顧、關懷家人及其他的人之中，自身也得到了照顧及關懷。

法鼓山的會員要學會如何在適當需要的情況下，慰問家人，慰問他人，當你的家人或是受你照顧的菩薩們家裡有了喜事，要給他恭喜；有了一些麻煩，要給他勸勉安慰；他們發生的事情，就好像你自己發生了事情一樣，比如說，有人家生了孩子、孩子考取了學校、他們家的孩子滿週歲、孩子結婚、他們自己的生日等，你知道後，打個電話，或是親自拜訪表示恭喜，表示代表法鼓山的聖嚴師父及全體會員的祝福慰勉。

人與人之間，能夠互相關懷，是非常可貴的事，也是非常重要的事。法鼓山的佛教徒精神，是以照顧他人來作為成長自己、提昇人品的最高法門。心懷慈悲的人，就能成為受人敬重的人。慈悲是什麼？是無條件的關懷、體諒、協助等。

還有一點，我們正在推行「戶戶蓮社、家家禪堂」的運動，那就是佛教的家庭化。因為佛教是普及化的宗教，凡有人的地方就該有佛法在那裡，凡有我們法鼓山的會員所在之處，那裡就是佛堂和禪堂，就是說，你學佛、信佛，處處可以念佛！處處可以靜坐！不是說一定要在寺院才可以，而是你在那裡，佛法就在那裡；你在那裡，佛堂就在那裡；你在那裡，禪堂就在那裡。若做到了這一點，凡是有你在的地方，那地方就是被佛的慈悲和智慧所關懷、照顧的地方。不過仍得定期參加寺院的共修活動，才能更積極地自利利人。

（聖嚴法師對會員的開示，刊於《法鼓雜誌》三三期，原收錄於法鼓山小叢刊《法鼓山的方向》）

以身作則最重要

我們推動法輪，一定要實質的內容。我們要讓接觸到法鼓山成員的人，感受到佛法的確有用，參加法鼓山的活動，的確能夠自利利他。

信佛必須學佛，要付諸於行動，要從自身做起。例如說，儘管你常對孩子、太太（丈夫），或者父母、兄弟等親朋好友，講起佛法有多麼地好，而你自己並沒有身體力行，怎能影響他們，又怎能接引他們信仰佛教呢？

曾有一位太太問我：「師父，我的先生不信佛怎麼辦？」「你自己要先做個像樣的佛教徒。」我說。

有一次，有位太太表示希望跟我們一起去弘法，我說：「你要小心，你的先生會生氣。」她說：「師父您放一百個心，我先生已經答應。」「這樣很好，事先都取得家人的共識，真是個好太太。」結果她一回家，他先生就講：「從此以後，不准去農禪寺，否則我就不客氣了。」那位太太私底下向我請教他先生變調的原因。我說：「問題不在於你的先生，而在於你，你自己本身沒有以關懷心好好的待你先生，也沒有真正瞭解他，你根本也不瞭解自己的情形，所以你會跟你先生產生一些問題。」

有許多人會講：「你是一個佛教徒，怎麼也會這個樣子啊！」這樣的話很有用，可以提醒你反照你的心行，好漸漸修正。

就有個媽媽向我說：「我的兒子不信佛，常常教訓我，只要我一生氣，他就提醒我要念觀世音菩薩。」我則開示她：「當你兒子看到媽媽在生氣，會請媽媽念觀世音菩薩，是有善根的好孩子，怎麼不是信佛的？倒是你信了佛，竟忘了念佛學佛。」

所以，我們要做一个法鼓山的鼓手，首先要自己調伏自己的心行，若自己的身心平衡，才能對家人、對自己有用。

也許有人會以為，聖嚴師父大概有什麼奇招可以教教我們，希望學回去能見招拆招化招，可以運用自如，遇到任何難題都能迎刃而解。其實我這裡沒有奇招，我是這樣的：以無招勝有招，人家罵我、毀我、折磨我、打擊我，都不必還招，所以蠻省力的，如果反擊的話，便成了爭議性的人物。我們有義務的法律顧問好幾位，不是請來打官司，而是為了恰到好處的遵法崇法。

（一九九二年九月二十一日講於第三屆法鼓傳薪，刊於《法鼓雜誌》三八期，原收錄於法鼓山小叢刊《法鼓山的方向》）

如何精進推廣佛法

擊慈悲智慧的鼓，主動關心別人

問：如何凝聚會員對法鼓山的向心力？

答：這有很多的方式，但最重要是要把法鼓山的理念告訴人家，把法鼓山正在做的事告訴人家，而這些事是對每一個人都需要的；但如果我們現在正在做的事和他沒有什麼關係的話，那我們就要提供對他本身有益處的服務。不過也不見得是每個人都能做到的，所以我們可以先請人家來當義工，因為請他來做義工，結果接觸了法鼓山，而對法鼓山產生了一種認同，產生認同之後，自然就會有向心力了。

我們要關懷人，不僅僅是要他出錢而去關懷他，而關懷也不一定是用錢，我們在關懷他的情況：身心的狀況、家庭的情況，我們要常常關懷他，那就是一種溫暖，就好像是家裡的人一樣，一個人常常受到另外一個人的關懷、尊重和照顧的時候，就會感覺到這個人非常親切，也會覺得很有幫助。因此我們本身參與法鼓山活動的人，並不是本身僅僅參加勸募而已，而是要學著如何的照顧人，這非常重要，譬如說助念團也是非常重要的。

另外就是適當的慰問人家，在什麼樣的情況要給予慰問？當人家家裡有了喜事，要給他恭喜；有了一些麻煩，要給他勸勉安慰；如果他家裡發生事情就好像自己發生了事情一樣，這都是非常好的事，比如說，他家裡面的孩子考取大學，你打個電話向他恭喜，他很歡喜，他家裡的孩子滿週歲，你知道後，打個電話給他，或是親自拜訪到他家裡去看他一下等方式都可以，所以關懷不一定要花什麼錢。

人與人之間要能夠互相關懷，這是非常重要的事，我們佛教徒一般的缺點就是只知道自己修行，很少能關懷別人，但這並不是佛教徒的精神，佛教徒的精神應該首先要照顧人，心懷慈悲，慈悲是什麼？慈悲是關懷、照顧、諒解、同情等，因此我想所謂的向心力，都可藉由這些方向凝聚。

還有一點，我現在推行「戶戶蓮社、家家禪堂」。我在推行的這一個理念，就是佛教能家庭化，因為佛教是普通的人間化，有人的地方佛教就在那裡，縮小到最小的，就是你在那裡佛堂就在那裡，你在那裡禪堂就在那裡，這是什麼意思？就是說你學佛、信佛，處處可以念佛啊！你學佛、信佛，處處可以靜坐、修心啊！不是說一定要在那個地方才可以，而是你在那裡，佛法就在那裡，你在那裡，佛堂就在那裡，做到這一點，那麼，凡是有你在的地方，那地方就是有慈悲有智慧的地方。

循序漸進引導丈夫學佛

問：身為家庭主婦，想積極親近法鼓山並推廣佛法，可是先生沒辦法認同，該怎麼辦？

答：一般來說，先生比較忙，要跟太太同時密切親近道場比較不容易，但是就如高美蓮居士所講的，如果有事情給他做就比較好。而在推廣佛法方面的事情還是蠻多的，因此我們可以請先生們就其實際上的專長發揮來幫我們做事，至於做事的場所，不一定在法鼓山、在農禪寺，甚至是小組裡面有事也可以請他參與，不過要注

意：並不是請他來聽我們說話。因為很可能有的人最初會想：「我替你做一下就好了，你不要找我囉嗦。」但若我們就純是請他來幫忙做事，以這種方式的參與，久而久之，看到你們那麼熱心，漸漸地，他也會受其感染。

在做事的時候，他偶爾聽到你們討論的內容，一句、兩句的聽，覺得好像很有道理又受用，再加上看到你們參加法鼓山聯誼會後，性格變了，想法變了，待人處世的態度也變了，變得比以前好、比以前穩定，那麼，他自然會覺得親近道場、修學佛法是有用的，慢慢會有興趣看法鼓山的資料，接著是師父的書、我們的雜誌刊物，繼而就會產生了認同感。

因此，在解決這個問題的時候，不要一開始就請先生學佛、修行，對他來說這大概不容易。如果改以這種鼓勵他幫忙的方式，先生會從剛開始的旁觀者，漸漸覺得你這樣投入也不錯，或者是「你可以去，我不一定要去，我不反對你，但你不要叫我去」的想法，漸漸地，他可能會說：「好啦，你的事情我也替你做啦！」就這樣子，漸進式地讓他親近了佛法。所以，我們做事不要太快、不要太急，太急了欲速則不達，反而會增加困擾，帶來夫妻之間的爭執或不愉快，這點請大家注意。

一心不亂要日日不間斷

問：我參加念佛會五年了，但是每次的共修開示，師父可能為了照顧新進的會員，所以在內容上淺顯了一些，能否請師父增加深度？

答：內容加深，基本上我不反對，但念佛本身是三根普被，如果說得太深奧，變成哲學化，對我們比較沒有用處，我們最主要還是講究實用性。另外，如果理論太多，對我們而言，是一種知識、一種學問，不一定能解決問題，我們所希望的應是能將佛法運用到日常生活中。過去的祖師大德，也是教導我們念阿彌陀佛，專心一意，念到一心不亂。

問：我主要是修學淨土法門，念阿彌陀佛，拜阿彌陀佛，但是心總是靜不下來，妄想很多，請問師父如何才能達到一心不亂的境界？

答：我們一般人在平時，因為時間不夠，往往都是斷續、散心地念佛。一個人如果經常在散心散亂中生活，一下子希望念十分鐘或一小時的佛號，就能一心不亂，這是不容易的事，除非是有深厚的根器。因此我們希望念到一心不亂，要一日、二日、三日乃至七日不間斷地持念，精進地用功，才能達到那種境界。

淨土法門主要是重信心，如果我們無法達到一心不亂，但只要對阿彌陀佛深具信心，願意往生西方極樂世界，死後也會生西方淨土。

修行環境

問：自己想要更精進的修行，可是環境不允許，該怎麼辦？

答：一種是福報，一種是業報，有福的人或是業報輕的人，他們修行的障礙比較少，但是也有善根深厚福報卻很少的人，這要修行一定是障礙重重。

遇到的障礙有的是來自自己的身心，有的是來自環境職業或自己家庭的種種障礙，但是最大的障礙可能來自內在因素，而不是外在的，這種心理上的問題比外在環境問題更嚴重。

如果每次自己想要修持，例如打坐拜佛時，家人總是希望看電視、聽音樂，這種情形就是福報不夠，業報很重，因此要知慚愧，不要罵家人，也不要恨他們。這時要瞭解是自己的福報不夠，應該多培福，應該多諒解人，對他們多一分照顧。雖然他們與你的想法、信仰不一樣，但是希望他們能夠轉變，就必須先轉變自己，而不要想先轉變環境，因為先轉變環境，一定會帶來更多的衝突、更多的障礙。

另外，如同在法鼓山「四眾佛子共勉語」二十句裡最後兩句提到「處處觀音菩薩，聲聲阿彌陀佛」，我們要發願念佛，天天持續不斷的念佛或是持咒，最好發願持二十萬遍。我經常勸人持〈準提咒〉，只要是為了善修心、發菩提心的目的，大多可以達成。

但我們也可能遇到自己發願吃素以後，家人一定要你吃葷或燒葷菜，像這種情形可以權宜處理。一方面自己吃素要注意營養，如果家人一定要你煮葷菜，你就煮給他們吃，因為現在一般人很少會買活雞，所以不必自己親自殺，我們買現成的給他們吃，照顧他們，有一天就能感動、感化他們，終會調回頭來吃素。

真心禮敬為恭敬三寶的根本

問：上廁所之前，是否應該把身上佩戴的佛珠、佛像素取下來，才表示恭敬呢？

答：看情形而定，譬如在旅途中、在餐廳用餐時上公共洗手間等，是不必取下。即使隨身帶有佛經，要進入之前，可塞入衣服口袋、手提袋後進去。如果太大，口袋放不下，請別人幫忙拿著，只要不是故意的不敬即可，不必執著也不要迷信；而居家時，倘若家中有佛堂或自己有淨室，有地方可放置，在進入前理應取下。

問：人往生時的意志狀態是否和麻醉或昏迷一樣？而在家人往生時能否穿著海青？

答：海青只是普通服裝，原本是中國人的大袍，任何人、任何時間都可穿，往生時，不論火葬、土葬都可穿。將往生的人，在彌留的狀態和打麻醉藥的情況是不一樣的。人的腦神經在人生的最後一刻，會有迴光返照的現象，即使生病的人，病況危急得不省人事，但是臨終最後一念，身體的潛能，瞬間恢復正常，腦筋也一剎那間清清楚楚，沒多久，就離開了，離開以後，他的神識是清楚的，這和麻醉或昏迷是不一樣的。

（聖嚴法師口述，護法會整理，刊於《法鼓雜誌》三三、三四、三七、三八、四〇期）

與全體法鼓人共享殊榮 — 聖嚴法師得獎感言

自一九九〇年得到好人好事八德獎，到這次的「國家公益獎」，我在國內所得獎項有十個，對於這些肯定，我始終覺得相當慚愧；因為能夠得獎，不是單憑我個人，而是法鼓山全體僧俗四眾為社會奉獻，共同為建設人間淨土所努力的成果；我聖嚴個人，只是被大家當作一個焦點。

雖然這獎項是頒發給我個人，但是，這項殊榮是屬於全體法鼓山的，更是全體佛教界的。事實上近幾年來，佛教徒因對心靈淨化的貢獻卓著，所以也常常在各社會公益領域獲得表揚。

在最近所得的兩個獎項中— 國際傑人獎、國家公益獎，得獎者之中都有我的皈依弟子。上次是一位青年盲人音樂家曾宜臻；此次，則有兩位，一位是名建築師白省三，一位是大億企業的吳俊億，他們對於能與師父一起得獎，都感到相當光榮。但是身為師父的我，對於與弟子一起得獎，卻覺得很慚愧，因為這些殊榮，應該讓年輕人，以及對社會更有貢獻的人獲得，但我仍非常肯定獎項的設立及主辦單位的用心。

今（一九九九）年是法鼓山的「祝福平安年」，我們將在四月份舉辦「社會平安— 十大傑出平安貢獻獎選拔活動」，希望各界以個人或團體推薦申請，不分宗教、職業、性別、年齡、國籍，凡是在這塊土地上，對平安運動有貢獻的人，都應該受到我們的尊敬，並感謝他們對社會的努力和貢獻，讓社會大眾來共襄盛舉。

從一連串的獲獎，到現在身為主辦單位和頒獎人，我個人的心情是完全相同的；所有獎項的設立都是為人間樹立楷模，為社會帶來正面的意義。

最後，我要感謝這些獎項的頒發和肯定，法鼓山會持續而積極推動關懷社會、淨化社會工作；不管得獎與否，都不會影響我們努力的方向。

（刊於《法鼓雜誌》一一〇期）

第三篇 法鼓山的弘化

以重整佛教為己任

上、下兩院諸位職事、常住大眾以及所有信眾：我們每年辭歲的人數一年比一年增加，這正代表著佛法隆盛，表示著世界有希望，在此甚感欣慰與歡喜。從我回國，今（一九九〇）年是第十四年在這兒過年，自從東初老人圓寂後，文化館只有三位比丘尼和我，是一種人單影隻的情景，而今上、下兩院共有四十多位於祖堂向歷代祖師辭歲，是值得報慰。

我們這系統有二派系：東初老人的出家道場是屬於普陀山系的臨濟宗，他接法之道場屬鼓山系焦山派的曹洞宗。我個人是繼承他老人家二個系統，但我另又承襲靈源老和尚的系統，他是南華曹溪虛雲和尚系的臨濟宗。

瞭解佛法減少社會傷害

一年來，對我而言，俗家的二位親人大姊夫和三哥往生。前（一九八八）年回大陸所見的親人，四人就走了二位，雖然我已出家，心裡不能沒有悲痛；而常住原有三位比丘尼，前年走了一位，我心裡不能沒有遺憾；比我年輕卻走得比我早。

再看我們的國家，這一年來並不是很平安，發生了許多案子，經濟亦非穩定，社會大眾一直處在苦難中。世界到處皆有恐嚇、殺人、盜竊等事，此世界並非淨土。一九九一年一月十七日波斯灣戰爭爆發，不僅戰場的軍民傷亡可憐，所造成的後果也不堪設想，環境污染、經濟危害等問題使各處都蒙受其害。所謂城門失火，池魚必定遭殃，可見此世界從古以來皆在戰亂中，而人為何要於戰爭中死亡？難道不能避免嗎？這是人類的愚蠢，如果大家都知道佛法多好？！瞭解佛法就能減少對社會的傷害。所以我們都有責任傳揚佛法，但是佛教在這世界仍是弱勢的宗教，人數不比基督徒、回教徒多。

臺灣的佛教看起來很熱鬧，寺廟多、刊物多，可是社會問題為何沒多大的改善？原因是佛法不夠普遍，真正能弘法的人才不多，而卻有人利用佛教之名以圖私利，增長自己虛名，對社會不能有所助益。這種現象是謂法弱魔強。

眼光看遠心胸放寬

在今晚年三十夜我們做總檢討，應問問自己這一年來對常住大眾的照顧、關懷做了多少？對社會奉獻了多少？並應發願將佛法所得的利益，分享給凡接近我們或我們所能接觸的有緣人，這即是自利利人。要知道無菩提心的佛教，一定是虛殼；無發菩提心的佛教徒，一定是假的佛教徒。故今晚以菩提心與大家共同勉勵。

我們更要以重整佛教為己任，不要辜負歷代祖師將佛法一代一代傳揚下來，否則我們會變成末代子孫。

眼光要看得更遠、心胸要放寬，不能僅看到個人，或文化館、農禪寺這小小的地方，要向世界看、向無盡的未來看，佛法的重擔要一肩擔起，要承擔重任就得發菩提心。不能稍遇困難挫折即怨天尤人。

未來的法鼓山正在興建中，今天有常住眾問我：「法鼓山何時建好？您年紀大了，不快建設好要怎麼辦才好呢？」我回答說：

「如同我們今晚的年夜飯之所以能順利地坐著吃，須有事前的準備，買菜、洗菜、烹飪等等，才能做成一道道佳餚；同樣地，法鼓山的建設也正在準備材料當中，一切都進行得相當順利。」

因為我們的社會需要法鼓山，法鼓山是為了接引更多更廣的眾生，所以上、下院的常住眾，請大家盡己力、守本分共同為建設法鼓山而努力。

（刊於《法鼓雜誌》一七期）

佛法與生活 —一九九三年大專學佛夏令營結業詞

吳老師、諸位法師、諸位同學：時間過得非常快，諸位同學才來報到，一下子就是結業典禮了，各位同學都有賓至如歸的感受，甚至於有不想下山的這種留戀，這是我們感到非常欣慰的事。法鼓山今天沒有建，是因陋就簡地用搭的帳篷來招待諸位共同學習、共同聽聞佛法，諸位能夠在六天之後，不管是在那一方面：身心方面也好，觀念方面也好，都有相當大的收穫和改變，這是我們感到非常高興的事；然而這不是我個人的奉獻，而是我們法鼓山全體的貢獻，不僅是我們中華佛學研究所老師和同學們努力的成果，也是諸位所有法鼓山會員們大家的希望和奉獻所得到的共同結果，因為中華佛學研究所本身是一無所有的，我自己本身也是赤手空拳，由於許多有共同心願的人來促成這共同弘法利生事業，所以我們要感謝的是所有支持法鼓山理念的一切菩薩們。

諸位今天在這個時間於「無盡燈」來象徵著點亮了各位心中智慧、慈悲的燈，即所謂的燈燈相傳，而這只是一個象徵。實際上，以剛才諸位同學代表著每一組做的心得報告之中，也已經聽到諸位有心，而且也有願地要把在這一星期中所學習到的、體驗到的帶回自己家中，然後帶到你們所生活的、讀書的、工作的天地裡，發揮

法鼓山的理念和精神，這使我們感覺到沒有白費心力，我們也沒有浪費了信徒布施的心願，這是值得做的。同學們都希望還有回來的機會；也有很多同學希望每年都要辦像這樣子的大專學佛夏令營，同學們也希望以同樣的主題- 佛法與生活，以這樣的主題每年地辦下去，而這也是我們法鼓山所希望做到的事；有的同學甚至於說這一次是來做學員，下一次則希望來做義工；有的同學說只要我們法鼓山需要你們的時候，你們隨時都願意接受徵召回來為推動法鼓山的理念而服務、奉獻，這使我感到非常地感動。

接著，我要感謝這次夏令營所有服務的人員：我們的營主任吳老師、總幹事純因師，所有佛研所的服務同學，以及農禪寺、法鼓山的常住眾們、義工菩薩們都辛苦了，我在這兒代表法鼓山為你們祝福，向你們致謝；同時我也代表法鼓山謝謝各位同學來參加這次學佛夏令營的活動，如果沒有你們來，我們這個學佛夏令營也就著不上力，所以一切的成就是由於你們同學們的參與，而我們才能夠有工作可做。這次的夏令營，我們雖然花了些錢，也投注了若干人力，但是非常地值得，今天，我們這個夏令營雖然只有一百二十位同學參加，可是我們每一位同學都是很年輕，每一位同學卻是未來佛門中的龍象人才；每一位同學都會為我們的佛教、為我們的佛法向未來的社會、今天的社會去傳播我們的佛法，使法鼓山的精神和理念燈燈相傳，那我們實在是一本萬利，實在是太值得做了。有人問我這次的夏令營，我希望能夠達成什麼樣的目標？我說我沒有目標，我只希望能夠奉獻我們所能夠奉獻的，而同學們能夠來接受，這就是我們的目標，至於其他所謂的回饋和怎樣地護持我們法鼓山，我沒有考慮到這個問題，行善是沒有目的的，奉獻是不求回饋的，我希望各位同學聽到我這句話，你們諸位將來也應以這樣的一種心態和認識來奉獻自己、成就大家，這也是我們法鼓山的精神。

最後祝福大家身心愉快。我們要在苦和無常的體驗中，同時地有法喜和禪悅的體驗，這樣子的話，我們的生活才會充滿了力量、希望和積極的精神，而不僅僅只是苦、是無常的，苦和無常是要以我們積極地修持佛法，以法喜中、禪悅中來得解脫，來解脫無常和苦這現實世界的煩惱。明天早上諸位就要下山了，今天晚上是一個

非常溫馨、值得紀念的一個夜晚，希望諸位能將所學的好好地带下山去，我的演講到這裡為止，阿彌陀佛。

（一九九三年八月十八日晚講於法鼓山，課程組張清二錄音，李天鳳整理，刊於《法鼓雜誌》四九期）

以清淨的戒行導正社會風氣 — 法鼓山農禪寺傳授菩薩戒的因緣與宗旨

聖嚴發現近代中國處處在提倡受菩薩戒，而對於菩薩戒的精神與宗旨，則多不清楚。我常遇到受了菩薩戒的人，問他受菩薩戒的內容以及受戒之後要怎麼做，幾乎都只知道：在形式上要穿海青、披縵衣，站前面；在實際上要吃素、守八戒。這不過虛有其表，而無實質的意義。

近代中國傳菩薩戒都是以梵網菩薩戒為主要的範本，許多人看了《梵網經》之後，不敢受菩薩戒了，原因是：怕犯戒，會墮地獄；而那些多半不看也不懂的人，反而去受了戒。這是中國佛教衰敗的主因。

早在一九六一至一九六二年之間，我在瓔珞關房寫《戒律學綱要》這本書時，就有了推廣菩薩的精神，改良菩薩戒授受的心願。

一九九〇年，法鼓山農禪寺舉辦第一屆國際佛學會議，以從傳統到現在為主題，我當時發表的論文，一再的強調，佛教倫理，除了戒律，別無其他，唯有社會每一角落都能接受佛教的戒律，佛法才能推廣，否則只是空口說白話，與社會脫節。

一九九二年，我們再舉辦第二屆國際佛學會議，主題是「佛教戒律和現代社會」，所邀請的學者，都是國際頂尖的學者，在我提出的論文-〈從三聚淨戒論時空的適應〉之中，再度強調佛教的戒律要適應時空，乃能可大可久，受到當時與會學者一致的認同。

經過三十多年的醞釀，法鼓山農禪寺菩薩戒傳戒會，終於誕生了。戒會用的傳戒範本是聖嚴根據學理、經論而編著適應時代環境的變遷，著重在菩薩精神，內容簡要而豐富。我不是閉門造車，不是標新立異，而是回歸佛陀時代的精神。

期待這種傳戒的內容、方式的推廣，能為社會帶來積極淨化人心的作用：

「以平等的慈悲容納一切眾生

以清淨的戒行導正社會風氣」

（刊於《人生》一一七期）

法鼓山開創人間淨土 一一九九三年當代藝術品義賣會致詞

開幕詞

法鼓山佛教教育的理念是「提昇人的品質，建設人間淨土」。我們以落實於現在的努力肯定每一個人的自我價值；以重視倫理的觀念及心靈的淨化，來協助每一個人的自我昇華，以提倡無限的包容及平等的關懷，來促成每一個人的自我消融。因此，受到今日社會大眾的認同，特別是得到當代藝術界的普遍支持，而有今天這場義賣會的盛會，邀請到諸位貴賓的光臨。足見我們的社會，處處有溫暖；明日的世界，永遠有希望。祝福大會圓滿成功。

閉幕詞

諸位藝術界的高賢，諸位蒞會的貴賓：法鼓山開創人間淨土當代藝術品義賣會，由於名收藏家葉榮嘉建築師的熱心奔走，諸位藝文記者先生女士及六家畫廊負責人的共同策畫推動，號召當代藝術界近百位名家的一致響應，獲得佛教界內外各界善心人士的熱烈支持，及新聞界屢次的報導。這證明了法鼓山教育理念的正確性，對於聖嚴本人，及法鼓山十數萬全體信眾，乃是最大的肯定和鼓勵；也證明了今天我們的社會，不僅十步芳草，而是步步芳草，黑暗與罪惡，是局部的現象，關懷社會的人士，則相當普遍。聖嚴本人代表法鼓山全體信眾，向這次義賣會相關的每一位，致無上的謝意，祈禱三寶，為臺灣寶島的社會大眾祝福。平安繁榮，身心自在，萬事如意。

（刊於《法鼓雜誌》四五期）

附錄：訪聖嚴法師談藝術品義賣的目的

蕭白雪

前一陣子佛教界一連串的藝術品拍賣活動，由於募款金額龐大，引發了社會輿論多種不同聲音。因為首開風氣之先的是法鼓山的聖嚴法師，所以本刊向他做了一次採訪。聖嚴法師表示，他當初辦義賣，最大的目的是希望佛法和藝術結緣，募款數目則是其次。

聖嚴法師說，原本他是想藉由當代藝術家作品的徵集和藝術界結緣，期待近代的藝術家們，在熟悉西方畫風和畫技之後，也能繼承中國文人的傳統，對佛教精神及禪的意境有所接觸，透過這層關係，盼望使他們的作品產生新的意義，也提昇其藝術生命的境界。

法鼓山當代藝術品拍賣能夠順利完成，是仰賴財團法人葉氏勤益基金會葉榮嘉先生，召集幾家畫廊及多位藝文記者的熱心奔走。但在去（一九九三）年九月一日到三日預展期間，根本少人問津，大家也都無法預知能否賣得出去。而且聖嚴法師當時即表示，幾個月裡大家熱心籌畫、努力的過程已極可貴、感人，比什麼都有價

值；他並且已經做好打算，如果賣不出去，將全部由法鼓山建立的佛教歷史博物館收藏紀念，讓後人知道歷史上曾有此壯舉。

由於最近佛教團體接二連三以藝術品義賣，募款的數字龐大，引人側目，同時也使人質疑：社會資源全被佛教吸走，以致其它弱勢團體募不到款。聖嚴法師認為這個問題可以分二方面來談。

首先，以法鼓山舉辦義賣當天的會場來看，進場的全是法鼓山信徒，原本就一直在護持法鼓山、護持聖嚴法師，擔心聖嚴法師做這件事太吃力，所以來幫助他的。這些人都不是收藏家，也不是專為買字畫雕塑而來，信徒們主要是為了捐款、為了法鼓山的理念而認購，所以很多人買下之後又捐出來義賣。

而且，大部分的作品賣的價錢也不是很高，聖嚴法師指出多數出錢認購的人，是對佛法十分虔誠但沒有太多錢的人。這些用來護持法鼓山的捐款，即使不是藉由義賣會奉獻給佛教募捐的文教公益事業，是否就會流向其他募款團體呢？聖嚴法師覺得大概不會。

從另外一方面看，社會人士在這段時間裡，看到佛教界紛紛舉辦大型募款義賣，就以為社會資源全流向了佛教，事實上，其它宗教團體也一直有長期且連續的募款活動，但由於彼此的群眾、信徒本來就有所區隔，根本也不會有所衝突。就以佛教界的信徒而言，認購義賣品的人士，除了極少數的幾位是處處在布施，絕對多數則也是各有各的護持對象。

聖嚴法師更進一步指出，社會人士只看到近來佛教界募款的數目驚人，因而有所議論，這是可以諒解的，但他們未深入思考這些錢是怎麼來的、從那些人身上捐出來的、募來的錢做何用途等的問題。以法鼓山而言，去年「開創人間淨土」當代藝術品義賣所得三千四百多萬，是由於認購者，認同法鼓山的建設理念「提昇人的品質，建設人間淨土」才募集到的。

兩年前，聖嚴法師已委託臺灣最大的勤業會計事務所，替法鼓山建立會計制度，聖嚴法師交代，要以公開、合理、合法、安全四項原則，處理法鼓山的每一筆帳目。過去自成立以來的會計事況，

可參閱《商業周刊》第三二八期。絕對不會把募來的錢錯用、濫用、亂用，更不可能讓任何人拿來私用。聖嚴法師表示，佛教講因果，佛教徒更不可能隨便錯因果。當然，為了不要讓人懷疑募來款項流向不當的去處，除了受政府有關部門的督導，法鼓山內部也建立了嚴格的監控制度。相信其他有信譽的佛教團體，同樣也有他們的監控制度。

對於外界認為佛教界吸走大量社會資源的質疑，聖嚴法師同時指出，社會人士看到佛教界的最近募款情況，動輒有二、三億或四、五億元，因此心中感到不平衡，聖嚴法師表示，是可以諒解的，不過任何事變成風潮，引起了爭議，也可能為其前途帶來危機。

把佛法的關懷和益處，透過募款的方式，輸送到捐款人的心目中，把佛教團體的理念、精神推廣給眾生，讓他們用來解決生活上遇到的問題及心理上遭遇的困境；讓捐款者在付出關懷後，也同時成為各佛教團體所持理念的推動者，這才是聖嚴法師所期盼達成「以募款方式弘法」的主要目的。

（刊於《人生》一二八期）

附錄

分享宗教與藝術的善與美 —專訪聖嚴法師談藝術品及珠寶義賣會

《法鼓雜誌》

問：請問法鼓山舉辦一九九八年當代藝術品暨珠寶義賣會的緣起？

答：五年前，法鼓山首創宗教界結合藝術界，舉辦的藝術品義賣會，雖然只募到三千六百萬元，但藉由那次活動，成功地向社會大眾介紹了中華佛教研究所的精神、法鼓山的理念。兩年前，由於法鼓人文社會學院的設立正式通過，為了籌募建設經費，因此也計畫籌備第二次義賣會。不巧的是，相關的申請規畫等手續相當繁複，所以，就一直延宕下來；再加上，當時正好也有佛教團體舉辦類似的義賣會，為了不讓信徒們的負擔太重，所以延到今（一九九八）年才把這個計畫推出。

法鼓山舉辦這個義賣會的目的有三：

- （一）向社會大眾傳達「法鼓山要辦一所精緻的人文社會大學」的訊息。
- （二）希望藉義賣會來傳達法鼓大學教育的精神，那就是「重視人品的提昇」、「淨化社會、淨化人間」，法鼓大學要負起文化的使命和教育的功能。
- （三）籌措龐大的建校經費，至於能籌募到多少經費，則不預先設定目標，多多益善，那怕只有一塊錢，也值得感恩、感謝。

問：此次義賣會有別於上次的是，特別在全省各地也舉辦了巡迴義賣展覽，不知有何用意？

答：最主要是希望將「法鼓山要辦大學」的訊息，藉由巡迴義賣展覽全國上下都知道；同時，也與全國民眾分享我們辦學的理念。

其次，由於參與義賣的藝術品及珠寶，件件俱是精挑細選的上品，呈現高度的人文之美，因此也希望透過巡迴的展示，能夠與大眾分享，並藉此提高民眾對藝術的欣賞能力，並且鼓勵大家從事藝術的創作。

我在台南展場時便指出：「宗教的功能是達成善的目的，藝術的功能是達成美的目的，珠寶的功能則是達到莊嚴的目的，所以，

宗教是心的信仰，藝術是心的創作，珠寶是心的美化。」

問：請談談義賣品募集的過程？

答：這次義賣會的總策畫人葉榮嘉，本身便是一位收藏家，對臺灣藝術界非常熟悉，所籌辦的活動一向具有相當高的品質。

展覽的作品，首先由我們的諮詢顧問列出邀請的名單，經過討論、評選後，再去找這些作品，有些直接向藝術家徵求，有些則是向收藏家徵求。募集過程中，我們得到非常良善的回應，對方瞭解法鼓山的理念後，多半願意慷慨奉獻，有些畫家甚至捐出私人收藏幾十年、不捨得出售的作品。

例如收藏家李充志居士原本答應陳進阿嬤要好好收藏她所畫的觀音像，但李居士為了響應這樣有意義的活動，經過一番深思後，決定將畫捐出來，他認為這才是阿嬤最大的功德。又例如本來並不是佛教徒的名畫家林惺嶽居士，十多年前為了保存臺灣本土環境原始的風貌，創作了一幅「人間淨土」，由於這是他個人理念的發揮，所以多年來不但不想賣，而且始終視為私人珍藏；但是，當他聽到法鼓山的理念，以及我們辦大學的宗旨，竟義不容辭奉獻出來。類似的例子很多，都讓我相當的感動。

在珠寶部分，所有的義賣品，一定是真品。其中有人將結婚紀念品捐出，有些是當時買來孝順母親，在母親往生後將珠寶捐出，以此為母親做功德。

問：義賣活動結束了，聖嚴師父對此次活動還滿意嗎？

答：義賣會的目的在於展示、呈現法鼓大學的精神，所以活動從籌備到舉辦，都環繞著這個理念；在這過程中，不但呈現高水準的品質，也結了很多善緣，更凝聚了許多原本不是佛教徒的藝術家、收藏家、藝廊、拍賣公司以及善心人士等。

此外，從九月八日巡迴展在高雄開始，從南到北幾乎每家媒體都為我們做了大篇幅而正面的報導，肯定我們的理念和作法。我相

信這是一次正面而成功的宣傳。

在此之前，我曾對我們僧團大眾說，這次義賣會，可能會叫好不叫座，大家要有心理準備，以免事後感到失望。事實上，在我的心裡，即使一件作品都沒賣掉，透過這樣的過程，也算是成功了。至於義賣當天的成果，在全球經濟蕭條、景氣低迷的環境中，還能賣出如此的好成績，只有五十多件沒有成交，已令我相當意外。

總體而言，這次義賣會我個人非常滿意，尤其感恩各界的慷慨布施，不論是捐贈者、認購者，都是法鼓大學的功德主。

問：法鼓大學的理念是什麼？

答：法鼓大學著重在人文思想和社會關懷，以人文教育達成提昇人品的目的。因此，我們會用各種方式來達成淨化人心、淨化社會的功能，包括我們會有大量的僧俗四眾義工菩薩，為校園師生提供無怨無悔的各項服務，使得校園每位成員能感染到佛教徒悲智雙運的力量。在這次義賣巡迴展的每一站中，我們不斷的說明此一理念，告訴全體社會大眾，我們是以佛教的精神和悲願心來創辦這所大學，並不強迫所有師生都成為佛教徒。

問：法鼓大學未來招生的來源為何？計畫培養出什麼樣的人才？

答：招生的問題不在於有沒有人來讀，而是我們是否有決心、智慧以及能力把這所大學辦好。也許在最初幾年會經營得比較辛苦，但是我們有信心與決心，如果品質好、召集的人才夠水準，即使學生人數不多，也能辦得好；而且只要有幾屆學生畢業後，被社會大眾爭相邀聘，往後我們就不擔心沒人來讀。何況目前我們已有中華佛學研究所豐富的辦學經驗。

再者，我們是以臺灣為立足點，漸次把眼光與目標放遠放大，將法鼓山的教育體系經營成為國際知名的好學校；屆時不但國內學子會來，國外的學生也會來。我們有絕對的信心和把握，將法鼓大學營造成一個有特色而優秀的高等學府。

至於法鼓大學計畫培養的兩種人才，一者是人文社會的建設人才，復興中華文化，引進世界文化。第二種是專業的研究人才、修行人才、弘揚佛法的人才，包括語文、管理、藝術、資訊、宗教等各方面的人才。我們也會與國內外各大學建立合作關係，與工商界建立良好的建教關係，使得我們的人才能夠為社會提供最尖端的服務。

（刊於《法鼓雜誌》一〇七期）

禮儀環保守則

緣起

中國向來有「禮儀之邦」之稱，在中國人的觀念中，「禮」可以發揮人性和培育人格，如果沒有了禮，我們就成了野蠻民族，和動物沒有什麼不同。中國有五千年的歷史文化，應該是非常懂得禮儀的民族；但是近百年來，很多人卻認為中國的東西都是保守的、落伍的，連帶地使我們的社會大眾，忽略了禮儀的涵義，及其實質的功能，僅僅是虛有其表、徒有其名，或流於一種風俗習慣。因此，若想淨化人心、淨化社會，必須先從淨化禮儀開始。

法鼓山所推動的心靈環保，也是禮儀環保的一環；因為禮儀，必須是誠於內而形於外的行為，否則所謂的禮儀也只不過是虛假的形式。我們可以看到社會上，常常有許多大型的典禮活動，只重排場，缺乏陶冶人格的功能，也無法達到淨化人心的目的，反而造成人心的腐化。有鑑於此，法鼓山才提出了「禮儀環保」系列活動的構想，並且與內政部聯合主辦這一系列的活動，同時印製各項禮儀環保手冊，推廣日常生活禮貌，改善不切實際的禮儀，俾使社會大眾能有所依循，將心靈環保的理念真正落實在現實生活之中，而朝「提昇人的品質，建設人間淨土」的目標努力。

我們環保的目標－推動全面社會的淨化

法鼓山多年來以佛陀慈悲和智慧的本懷，不斷地呼籲社會大眾，共同來關懷大眾的社會，更以心靈環保、禮儀環保、生活環保、自然生態保護等實際的行動，來淨化我們的社會。

「心靈環保」，便是人心的淨化，由人心的淨化，推展到社會環境及自然環境的淨化，始能落實、普遍、持久。所謂「心靈環保」，是一個新名詞，其實，佛教很早就主張，要使我們的煩惱心，淨化成為慈悲心和智慧心。

人心的淨化，必須放下自私自利，確信利人便是利己的道理。這種觀念，正是我們現在的社會，以及永遠的人間所需要的。如果人人都能不為私利，而為利他的話，我們的世界當然不會有罪惡及紛爭了。

利他行並不等於做爛好人。必須智慧與慈悲兼顧，方能使我們的世界真正的淨化。「禮儀環保」，便是為了保護人間社會環境的祥和及安寧，包括對於家族的倫理、社會的倫理，乃至於職業及政治倫理的提倡與維護。「社會」，是人與人的結合；「倫理」，是人與人之間的關係，也就是尊卑、高下、長幼、先後等的軌範。

不過，假相的倫理，往往是單向的要求另一方要盡什麼責任；真正的倫理是雙向的，而且是要求自己盡分盡責，這也正是佛教的觀點。

人與人之間的倫理關係，應該是站在自己的立場，盡自己的本分，恰到好處的盡到自己的責任。比如說，一個母親可能同時也是一個太太，同時又是一個女兒、媳婦、婆婆、學生、老師或老闆、職員等等；同一個人在不同的場合，具有不同的身分。能在不同的場合以不同的身分，恰如其分的盡到應盡的責任義務，便是實現了人間應有的倫理關係。

千萬不要只站在自己的立場和以自己的身分，去要求別人。譬如一個做母親的，只知要求子女應如何，或做太太的，只知要求先生應如何，而不知要反求諸己，這樣會帶來不安、困擾和不平。如果每個人都能自我要求，盡自己的倫理責任，那麼光明的世界就在我們的面前，因為盡責任就是放光發熱，互送溫暖的力量。

「生活環保」及「自然生態保護」，便是生態資源的保護以及物質資源的保存。所謂生態保護，包括對於所有野生動物以及植物的保護。要將所有有生命的動、植物的環境，都看作是我們身體的一部分。沒有這些動、植物，人類也無法單獨生存。一起生活的生物環境，都有它自動、自然、相互之間的調整作用，我們如果以人為的破壞，使自然的生態環境失去平衡，也會為人類帶來災難。

物質資源的保存也很重要，我們對於物質資源的浪費，很快便會為地球的人類帶來災難；比如，對石油及水資源的浪費。地球裡有石油、有水，正如人體內有血液、水分。如果將油料燒盡，地下水抽光，我們的地球會為人類帶來什麼情況？可怕得不堪想像。各類礦物對地球而言，有如人體的骨骼，任意揮霍浪費，便會促成地球末日的早日來臨！

佛教主張愛護一切眾生，愛護所有動物，所以不殺生；愛護所有生物、所有物質，所以要惜福。事實上，任何人對於所有一切物質，都應該好好愛惜、好好利用，好好的一用再用，才能把我們生存的環境保護好。我們的環境就是我們的身體，我們倚靠著生活的環境而生存，如果我們繼續浪費下去而不加愛惜，我們的後代子孫將會無法享有這樣的福報。

禮儀環保的基礎－觀念的淨化與個人的淨化

（一）觀念的淨化：負責任、盡責任

「負責任」，是首先要建立因果的觀念，才能真正做到對自己的行為負責。一般人做事總是不能勇於承擔後果，只知道把過失推卸給他人，這完全是缺乏因果觀念的表現。「盡責任」，則是對自己的身分盡責，每個人皆有自己的立場，也具有多重的身分，因此有各種的責任要盡。

（二）個人的淨化：心儀、口儀、身儀

基本上，心清淨是要不存壞念、不起邪思；口清淨，是不出惡言、不犯口過；身清淨，是不做壞事、不造惡業。但僅僅是如此還不夠，必須更進一步在心儀方面做到增長善念，常存積極為善的慈悲心；口儀方面，要做到用慈悲的語言、智慧的語言，來勸勉、安慰、讚歎他人，淨化語言以促進人間的和諧；身儀方面，不只不做壞事，應該主動地做善事，多參與社會公益、慈善及教化事業，為大眾爭取福利。

要達到心、口、身三儀的淨化，必須是心存至誠，否則光有形式是不夠的，也不能感動人的。

禮儀環保的重要性

俗語說：「禮多人不怪」，但又說「禮多必詐」，所以人與人之間，遵守恰如其分的禮貌最重要。

（一）個人禮儀的重要

「個人禮儀」主要在提昇自我的品格，化除自我的積習，從而達到自我尊重、自我肯定、自我成長以及自我消融。因為適度的禮

貌，代表一個人懂得自愛，能夠肯定自己的價值及奉獻；而個人禮貌的養成則是一種成長，在這過程中，學會尊重、包容別人，對人恭敬，尊上謙下，虛懷若谷；當你成為一位真正有禮的謙謙君子時，心中必定不再執著於自我成就的追求，只想著為大眾謀福，也就達到自我的消融境界。

（二）群體禮儀的重要

在個別接觸的禮儀中，人與人之間要以禮讓對方來成就自我，以尊重對方來化解敵意，以稱讚對方來增進和諧。禮讓可以成就自我，最好的例子就是，在街上開車，如果人人皆能互相禮讓，就不至於會有那麼多的交通事故，也不會使得自己緊張、使得他人受害。

至於尊重對方，必須是出自於誠懇心、謙虛心和禮貌心，以讚賞、讚美的態度來稱揚他人的優點，增進彼此的和諧，即使對方有什麼敵意，也能順利化解。

群體活動的儀典，則是以禮儀來統一彼此的歧見、促進彼此的關懷、達成團體共同的成長。因為禮儀中有一定的規律和秩序，自我的個性、稜角得以隱藏和潤滑，消弭可能發生的爭端，讓團體得到成長，處身其中的個人也才得以順利成長。

此外，儀典的舉行，無論是婚、喪或祝壽等，都應該以尊重人性為出發點。對當事人而言，儀典是生命中的轉捩點、一個關鍵的時刻，透過儀式的過程，體認到自己的成長及人性的莊嚴，同時確定作為一個人所應負擔的責任和義務。

（三）禮儀環保的功能

以禮儀來保育社會生態，減少彼此間的摩擦，消弭彼此間的怨恨。重視禮儀，社會才會更和諧，個人也才能活得更健康、更快樂；相反地，當別人無禮相待時，不但不能以同樣無禮的態度來回敬，還應該告訴自己：為了要讓自己活得健康一點、快樂一點，應該禮讓他，並且由衷地、心口一致地以禮待他，相信這樣一定能消融彼此的怨恨。

以禮儀來改善社會風氣，造就文質彬彬、富而好禮、禮尚往來、共存共榮的社會體質。當然，所謂的「富而好禮」，不是說富裕之後才能講求禮儀，應該是不論窮或富，都要有禮貌、有教養，表現文質彬彬的氣質。而且在現今的社會中，沒有文化的人很少，即使沒有讀過書，在大眾文明的耳濡目染之下，不管有錢、沒錢，都應該要有禮貌。此外，一個能夠做到「禮尚往來」的人，一定是懂得尊重他人、感謝他人的人。如果人人都能做到多一分禮貌的言行，就可以減少一分暴戾之氣，我們的社會就會更和諧、更繁榮，我們的生活也將更安全、更安定。

日常禮儀範例

（一）佛法禮儀

1合掌

(1)意義：不只是動作，更是由虔誠、謙虛，而一心一意以使身心合一。

(2)方法：

- ①肅立，兩腳掌成外八字，腳後跟相距二寸，腳尖則八寸（前八後二）。
- ②兩手掌相合，十指併攏，不可參差分離，或中空彎曲，這是表示統一圓滿。手臂靠著身體，手肘成四十五度傾斜，手掌不需要靠著胸部，兩掌心間略虛，以輕鬆、自然為原則。
- ③目光垂視，不吃力的注視著中指指尖，身心合一，一心無二用。
- ④身體稍微向前傾，表示謙虛、恭敬，臉部肌肉、眼瞼放鬆，心中只存著一念：我在合掌。

(3)作用：

- ①合掌是鍊心、修行的方法，也是威儀、禮儀的表現。對人謙虛有禮，能讓別人體會到你的誠懇、謙虛、慈悲。
- ②放鬆身體，氣向下降，情緒也會因此而平穩，慈悲心、謙虛心因此而提昇，驕慢心、懷疑心、憎恨心因此而消失。
- ③二手合在一起，表示統一圓滿、全心全意。身體上的氣通脈順，心也容易平衡。
- ④「合十」，象徵心的形狀、花的形狀，代表一片心香。表達誠懇、尊敬、友善。在誦經、喝水、吃飯、工作之前先合掌，在修行上來說：合掌能夠使心平靜、安定、統一、寧靜、穩定，注意力會集中，緊張的感覺會緩和，是能達成身心合一的好方法。隨時隨地合掌，可以收斂散亂心，平定浮躁氣。

2問訊

(1)意義：表示謙虛、誠懇、恭敬。

(2)方法：

- ①虔誠的合掌，集中注意力，目光注視中指指尖，放鬆身心。
- ②彎腰約九十度、頸宜直、頭不可垂下。表示謙虛的、誠懇的問候、請示。
- ③起來時，手結定印，即是以左手三指包右手三指（右內左外），兩大拇指尖相觸，兩食指指尖相合、豎直。手掌像一朵含苞待放的蓮花。
- ④經過胸前，表示你和佛菩薩都在我的心中。
- ⑤伸直腰，舉手到眉心，再放掌。

(3)作用：表示把佛菩薩、師長及受尊敬的人供到頂門。

3拜佛

(1)意義：以恭敬心表示對佛、法、僧三寶的尊敬和感恩；以懺悔心懺悔業障，承認自己往昔所造的種種罪業，而諸障消滅。

(2)方法：

- ①肅立合掌，兩足成外八字形。腳跟相距約二寸，腳尖距離約八寸。目光則注視兩手中指尖。

- ②右手先下，左手仍作合掌狀，腰徐徐下蹲，右臂向前下伸，右掌向下按於拜墊的中央右方（或右膝前方），左掌仍舉著不動，兩膝隨即跪下。
- ③跪下後，左掌隨著伸下，按在拜墊中央左方超過右手半掌處。
- ④右掌由拜墊中央右方（或右膝前方），向前移動半掌，與左掌齊，兩掌相距約六寸許。
- ⑤額頭於雙方間著地，兩掌握虛拳，向上翻掌，手掌打開，掌心向上掌背平貼地面，此名為「頭面接足禮」。
- ⑥起身時，兩手握拳翻轉，手掌打開，掌心向下貼地，頭離地面或拜墊，右手移回拜墊中央（或右膝前方）。
- ⑦左掌舉回胸前，右掌著地將身撐起，直腰起立，雙手合掌立直。
- ⑧兩腳尖勿移動或翻轉。

4操手

(1)意義：站立而心氣下沈，就不會生氣，身心放輕鬆，頭腦清靈，就不會有煩惱。

(2)動作：

- ①兩腳成外八字。
- ②不可彎腰駝背或彎頭斜腦。

- ③雙手結彌陀印（即右手在上，左手在下），置於臍上約三公分處。手臂舉肘不宜抬得太高，亦不宜垂落，注意手掌心，氣往下沈。雙手有如捧著一尊佛，這尊佛是你自己，你要愛護自己，小心照顧他，心才不會胡思亂想，這才可以建立信心。眼觀鼻，鼻觀心，後頸貼靠衣領，不可東張西望，儀態端莊，內心默念佛號，或注意動作。

（二）個人禮儀

1行走

（1）獨行：

- ①在集眾之場合採操手之姿勢。
- ②平時走路，二手自然垂落，自然擺動，不宜背手走路。

（2）與師長同行：

- ①走在師長的後方，約一個肩的距離，當師長向自己說話時才趨身向前。
- ②進出門時，替師長開門後，讓身左側，待師長進出門後，要關上門。
- ③若與師長去寺院、機關，當到達時，要快步走向前去向對方通報，讓對方準備。
- ④不宜黏著或抓著師長走路。

⑤坐下來時，師長坐左邊，晚輩坐右邊。

(3)走過師長面前：

盡量避免從師長面前經過，若必須時，走到師長面前要躬身，彎腰而過。

(4)請示師長：

①先不急不緩地敲門，聲音大小要適中，進門之後先問訊，再把門關上。

②站在師長右側，先問訊再側身彎腰請示，或低著身體請示；如需久談可兩膝跪於師側。

③拿東西給師長看，應先問訊、彎腰，以雙手捧交給師長。

④如需要等候，可站在右後方，若師長未示意離開，不可擅自離去。如師長吩咐坐下，方可坐下。

(5)與父母同行走在父母身後差一個肩，在後面保護父母，如父母年老則需加以攙扶。

(6)走過客人面前（如典禮、法會中）宜彎腰而過，以免擋住對方的視線。

2立姿

垂手或操手，不宜叉手或將手背在身後。

3坐椅

(1)手放在膝蓋上，手心向下，兩腳相距約一個拳頭的距離。亦可用操手或平放在腿上，大拇指不結印，只是平放。

(2)不可盤著腿向身分高的人講話，也不可以靠著沙發坐著與長輩說話，應坐直。

4睡姿

採吉祥臥，臉側向右方，枕頭與肩同高，右手置於枕側，右腳伸直，左手置腰間或平放；左腳自然彎曲，雙腳的膝蓋、腳踝不可接觸。宜輕鬆、自然的側臥，對健康有益，也可以減少做夢，能安詳的入睡，又容易清醒。

5手中持物

(1)單手：拿在右手上，左手自然垂下。

(2)雙手：宜捧著。

(3)如持物給師長，需先彎腰鞠躬，從右側遞上，再問訊離開。

(三) 應對進退

1居家生活

- (1)家人在看電視，即使他是晚輩，走過他的面前，都要彎腰低身而過。說話時，不輕易用命令指揮的口吻，也不宜用手揮來揮去的命令。要彬彬有禮，使用商量、勸請的態度。
- (2)子女對父母的照顧和理家貢獻，要有感恩心，不要視為理所當然，更不能偶有不順心或所求不遂，即與父母吵架或賭氣不講話；父母對子女同樣應適度的尊重。要輔導子女的功課、交遊和為人處事，但不應過分干涉，尤其對成年子女更應予較大的自主空間。
- (3)家人間也要重視溝通協調，意見不同時要相互討論，彼此讓步，不要固執己見；有困難時則要互相支持、彼此安慰。
- (4)對不一致的生活步調要彼此配合，外出時要告知家人，如果延遲回家要打電話回家說明，以免家人擔心。
- (5)對於家事，應大家分擔或輪流做，無論是夫妻間或親子間都應付出心力。
- (6)三代同堂家庭，對長者應尊重，日常應噓寒問暖，表示關心。

2工作場所

(1)上下之間：

老闆與員工，或上司與下屬之間都應互相尊重，老闆與上司不應存有「我賞你一碗飯吃，你就應該聽我的」心理；而部屬對上司或老闆則應不亢不卑、誠懇對待，並對所任工作負責盡職。對於涉及勞雇雙方利益問題，

要以同舟共濟的態度解決，以維護企業內部的和諧團結。

(2)同事之間：

要互助合作，對別人的成就要歡喜讚歎，競爭要保持君子風度，不要掠人之美，彼此要互相關心。

(3)男女之間：

同事間熟了，有時不免忽略談話和肢體語言間的禮貌，可是男女畢竟有別，故要互相尊重，避免造成彼此的困擾。

(4)工作時：

①代表的不只是個人，還代表自己所屬的機構，從妝扮穿著到言談舉止，都要注意符合所屬機構的性質和企業文化，不要太隨便，也不要太刻意造作。

②直接與客戶或民眾接觸的工作者，更應該注意與他人的接應態度，抱著服務他人的「奉獻」精神，真誠協助他人解決問題，以廣結善緣。

3用餐

(1)在餐廳：

宜安靜，不宜交頭接耳，應端身正坐。雙手舉碗及筷，雙腳不宜蹺起。當用餐完畢，不宜走中間之走道，宜從兩側離開。

(2)宴會時：

- ①面向門口是大位，主人與客人對面坐。（圓桌）
- ②座位的安排是由主人決定，若非主人示意不可擅自擇位。如果主人地位高，主人仍坐大位，習慣上左邊的位置比較大。
- ③師長請吃飯時，若生客是尊客，則師長坐客位，客人坐主位；熟客若是尊客，則師長坐主位，客人坐於師長之側。
- ④請師長吃飯，要安排師長的侍者坐在師長的右邊。

4乘車

- (1)上車時，替師長開車門，並用手擋住車門上的頂框，以免不小心撞到頭。
- (2)下車時，自己先下車，看停車的地方是否乾淨、安全，才迎請師長下車。
- (3)
如主人開車，應坐在前面右方；如乘計程車，駕駛座之右後方是大位。

5乘電梯

- (1)先進去控制電梯之開關，再請師長進去。
- (2)到達時，師長先出去。
- (3)在電梯內宜面向門口，站立師長之兩側。

6電話禮貌

- (1)使用電話，應以美好悅耳、和善的聲音，加上適度的音量及真誠的感情，與對方交談。
- (2)打電話時，要確知所欲通話對象的電話號碼、姓名及在機構中的所屬部門或分機號碼，若不知道時，要客氣的請求接聽人協助。
- (3)接聽電話時，應先報上機構名稱或個人姓名，如「X X公司，您好！」
 - ①若對方要找的人不在，則可詢問有何問題或要不要留話；如對方有問題，則應盡可能替其解決，若無法處理，亦要表示歉意；如對方要留話，則在記錄之後覆誦一遍，以確定所留訊息正確無誤。
 - ②如果對方要找的人正在通話中或暫時離開座位，則可請其稍候；不過接電話者應留意對方要找的人是否迅速來接，如因事延滯，接電話者應每過一會兒與發話人聯絡一次，確定對方要繼續等或是留話，千萬不要置之不顧，讓人漫無止境的等待下去。
- (4)打電話時要抱著打擾別人的心情，簡單扼要且清楚地表達自己的意思，最好不要超過三分鐘。而接電話者因不確知對方事情是否講完，禮貌上應等發話者先掛電話；不過，對方若無重要事情，只是閒聊，則可委婉的找個理由掛掉電話。
- (5)使用公用電話時更要長話短說，避免後面的人等候太久。

(6)若在別人家裡或在別的公司要使用電話，應先徵得同意，且避免打長途電話；若在公司打長途電話或國外電話，要自行付費。

(7)使用電話時：

- ①盡量在電話鈴響三聲內接聽，以免別人久等。
- ②除非緊急事情，請勿在清晨、午休時間、用餐時間、夜間十點以後打電話，以免打擾人家。對於特殊時間工作者（如上夜班者），尤其應考慮其作息時間，避免影響人家生活步調。
- ③不要在上班的時間，也不要於忙碌的時間，打電話去聊天。上班族要避免在上班時間打私人電話。
- ④如有緊急事項通知時，語氣要鎮定，避免引起對方的慌亂，且敘述的時間及地點一定要清楚。

7訪人與會客

(1)訪人：

- ①無論赴別人公司或到他人家裡拜訪，一定要事先約定，臨時前往可能干擾受訪者的工作，或影響其原訂計畫，那是極不禮貌之舉。更不宜在他人進餐及休息時，去當不速之客。
- ②拜訪他人時，不能讓對方認為是干擾，以整潔的儀容裝束，要不亢不卑，用平常心，以很有禮貌的態度，很自然地與人接觸。

- ③進門時，若換拖鞋，不可穿上主人的拖鞋。進去之後，不可東張西望、東摸西摸，對特別貴重的東西不宜多看，以免引人懷疑，除非主人示意，但亦不可觸摸。
- ④主人未請入座，不可坐下，不宜坐上主人的位置。座位之大小依個人之習慣，主人邀請坐那個位置就坐那個位置，但也最好不要坐大位或好位，通常在掛有大幅畫的下面是正位。
- ⑤拜訪時，態度要穩重，說話不可輕薄，更不宜開玩笑，要尊重主人，禮敬主人。對主人家的小孩可以稱讚，但不要隨便去觸摸，除非是熟朋友的小孩。
- ⑥拜訪他人時，若有其他客人在場，不宜久坐；有事則請主人至旁邊或他室敘說。
- ⑦在他人處拜訪時，若見有其他客人來訪，除非有事情尚未談完，否則與來客打過招呼即應告辭。另外，當受訪者看鐘錶或欠身，即暗示時間已差不多了，應當告辭。
- ⑧除了是朋友敘舊或熟朋友聚會，否則拜訪他人應該先說明來意，談話時間不宜過久，如果對方很忙，更要長話短說，不關緊要的話，能不說就不說，而且臨走時要表示謝意和歉意。
- ⑨若拜訪他人未遇，則可留名片或字條告知。

(2)會客：

- ①如師長及貴賓到家中訪問，要奉茶、毛巾、點心。依序是：1.先給毛巾，夏天用冷的，冬天用熱的，都要沾濕。2.再送茶水，茶倒七分滿。要詢問，希望紅茶或綠茶。如

只送上清水亦可。3.送上水果點心，如果師長貴賓突然光臨，則沒有準備也不要緊，但至少奉水一杯。

- ②對熟客應先寒暄問好，初次見面則交換名片或請問尊姓大名及來意，然後，請其坐下，若是室內還有其他客人在，則應與介紹。
- ③一般居間介紹時，應先將地位低的介紹給地位高的，介紹年幼的給年長者，若是同輩，則先介紹近的給遠的，先介紹前面的給後面的。
- ④和長官、尊長及婦女在一起，應由他們先伸手示意要握手，才恭謹地與之握手，不要先主動行握手禮，應先行鞠躬、問訊、合掌禮。
- ⑤請喝茶或其他點心，則要先長後幼、先尊後卑、先生後熟。
- ⑥客人離去時，則視情況送至門口，送至車旁為其開車門，或送至巷口、路口。

8探病

- (1)事先向病患家屬詢問病情，並問好適合探病時間。至於探望生產者，則要避開餵奶時間。
- (2)帶禮物時，可先向家屬詢問病人適合的食物或水果；若有飲食限制者則不妨包個紅包禮金；送花則避免有強烈味道的花。
- (3)探病時態度要安穩懇切，切忌大驚小怪。

- (4)不可和病人講太多話，且避免在病人面前討論病情，特別是重症者。
- (5)不要隨便向病人介紹密醫或偏方。
- (6)注意講話用詞，不要講不吉利的話。宜用佛法來勸慰，鼓勵其隨力念佛。
- (7)服裝不宜過於隨便、花俏和暴露，也不宜濃妝豔抹及擦香水，不要穿會製造噪音的鞋子。
- (8)勸勉病人，當把治病的工作交給醫生，把心靈的依託交給學佛念佛的信心。

9照相

- (1)以倫理次第為原則，要注意上下尊卑。長者在左方，尊敬者坐尊位。
- (2)師長在場時，師長在前面，弟子在後面或左右皆可。若僅兩人合照，師長在前，自己在其左右後側。
- (3)若自己是主人時，不必因謙虛而躲在後面，當坐主位。

10出外旅遊

- (1)搭乘車船及上廁所要排隊，並應禮讓老弱婦孺及殘障者；在車、船、飛機和旅館中要注意維持清潔寧靜，不要大聲喧嘩。如要問路或有其他問題，要態度禮貌的請教他人。

- (2)出國旅遊要入境隨俗，如能學會當地方言的「請」、「謝謝」、「你好」等話，更能適時表達親切的禮貌。至於購物，適度採購紀念品即可。

(四) 婚喪喜慶

1結婚

- (1)結婚儀式不要過度鋪張、大宴賓客，應以簡單、隆重、莊嚴、歡喜、節約、惜福為原則，如能參加政府或社團舉辦的聯合婚禮，亦不失為簡約隆重的好方法。（可參閱法鼓山文教基金會所製作的《佛化婚禮手冊》）
- (2)參加婚禮時，要對新郎、新娘及其家屬說些吉祥勉勵的賀辭，但用辭要恰到好處。至於賀禮，只要真誠的祝福，即達「禮輕情意重」之功效。

2生日

為年長者慶生是表示對長輩的尊敬、感謝和祝福。可視當事人的情況和意願，安排慶生的方式和規模。至於一般人是以家人聚會和小規模的親友聯誼為宜，不要大肆鋪張、大開宴席，以免有損福報。自己的生日，即是母親的難日，為自己慶生當念父母養育之恩，多做修善積德的事，學佛念佛、供養三寶，布施貧病、福利社會，乃是慶賀生日的最佳方式。

3殯葬奠祭

- (1)處理殯葬事，要莊嚴肅穆，對於亡靈的祭祀，當選用素樸簡潔的茶水、鮮花、時果、清香、明燈即可。送殯時，應當肅穆、莊嚴、威儀、整齊。對亡者表示追思，不要用鼓樂喧鬧，勿用高音量的擴音器，盡可能不要為了鋪張而搭棚擋道，影響交通及市容，也不要焚燒紙箔，浪費自然資源，污染居住環境。不動用過多的人力與物力，乃是為亡者惜福。（可參考法鼓山文教基金會製作的《佛化奠祭手冊》）
- (2)參加親友的殯葬場合，服裝要素雅，男士不可以打紅領帶，女士不可穿鮮豔的服裝；態度則要肅穆，遇到親友，不要聚在一起交頭接耳，更不可高聲談笑。
- (3)慰問遺屬，語氣要誠懇，並盡量給予鼓勵和協助；而且要經常給予關懷。

（五）國際禮儀

1接機

- (1)備有貴賓的照片。
- (2)依據貴賓搭乘的飛機班次，預先電詢航空公司該班飛機是否準時或延遲，乘客名單中是否包括該位貴賓，他是否已坐上此班飛機等事項。
- (3)掌握前往機場的時間，務必要在飛機抵達前先到達機場。

(4)在前往接機之前，接待人員應先行以海報紙明顯寫出貴賓姓名，黏好雙面膠，在確定該班飛機已抵達，便可由接待人員拿著，以提醒貴賓的注意。

(5)西方人在初次見面時的禮節習慣是擁抱、吻頰，應坦然接受，大方應對。而東方人，尤其是日本人一向多禮，在初次見面時，有時會致送一份見面禮，所以，最好預先準備手提袋，以免手足無措。我們佛教徒，則在任何場合，遇到貴賓時，均先以合掌、欠身、問訊為禮。如果對方已伸出手來，也不妨補以隨順握手，以免使得貴賓尷尬。

2宴會

(1)男士：西裝內穿長袖襯衫，繫適當的領帶，長度以到皮帶扣為原則，穿灰、黑色襪子，著黑皮鞋，入會場要脫帽。通常白襪子或花襪子屬休閒襪，正式宴會不宜。

(2)女士：上身以高雅大方為原則，裙子則最好至腳踝，穿絲襪、著高跟鞋、配戴簡單大方的首飾及耳環，以便區別男性或女性。如穿旗袍，開叉的高度以雙手垂下，中指碰觸的地方為恰當。

3餐桌

(1)在餐桌上宜避免鼓勵客人多吃的習慣。

(2)中餐：採圓桌方式，以主人左右兩側開始為重要位置，依順序安排。

- (3)西餐：左右各有三份刀叉，右前方有二個杯子，一為水杯，一為飲料杯。所以，倒飲料時，侍者由右方進入服務。盤子在左方，等待侍者由左方服務。湯送上之後，才開始吃麵包。餐具由外而內順序使用。
- (4)梅花餐：五菜一湯，一般行政首長，都以此招待貴賓，中餐西吃。
- (5)素食餐：每個國家的素食定義不同，因此，在餐會之前就要說明清楚。

4用餐

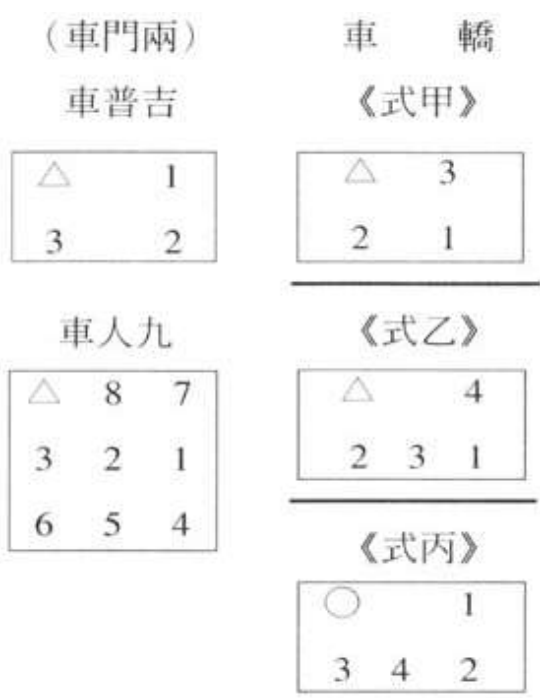
- (1)西方人：女主人開動後，客人才可開始享用，通常當女主人將餐巾布放在腿上時，即表示開動了。而餐巾布只是用來防東西沾到衣服，偶爾可用來擦嘴角。而男士的餐巾是掛在胸前的背心中間。
- (2)東方人：德高望重者動了，才可開動的。
- (3)敬飲料時：主人先敬左右，客人再回敬主人，以後才可由客人間彼此相敬。
- (4)接待人員於當招待時，不可站在餐桌旁，要保持一定的距離。接待人員在餐會前先吃點心，如來不及吃，會後另外開一桌。
- (5)女士在餐會後才可到化妝室補妝，若於餐具上染了口紅印，可不予理會。

5一般禮儀

- (1)不可在背後叫別人的名字。
- (2)男士要主動幫女士拉椅子，如果女士的東西掉在地上，不可自己撿起來，要暗示男士服務。
- (3)用餐前先問明飯店瞭解各國人的飲食習慣，以便瞭解其菜單的內容。
- (4)穿西服吃飯時，前面扣子不扣，站出來講話時才扣一個。
- (5)不隨便脫鞋，不隨便批評。
- (6)餐桌上語言應避免談及對方的年齡及身上飾物的價錢。
- (7)用餐後，餐巾布只要置於桌上不折疊；用完的刀叉要放在盤內，叉面朝下、刀刃向自己。
- (8)女士的小皮包要放在椅背後方，不可置於桌上。
- (9)會議後要特別招待某位友人，最好到家裡親自下廚，菜色重質不重量。
- (10)接待人員引導時，引導人不論地位的尊卑皆應走在被引導人的前面，且距離不可離得太遠，以免走失。
- (11)若是陪同時，則絕對不可走在被陪同人的前面，應以右尊左卑的原則，走在被陪同人的旁邊或後面為宜。
- (12)交換名片，在傳遞自己的名片給對方時，用單手或雙手都可以，但應以名片正面朝向對方；而在接受人家的名片時，則以雙手接受為恭敬，並要立即過目以示尊重。
- (13)送物品時，不論是公文、卷宗、筆記本等，最好要以捧持的方式為宜，不要以提拎的方式。

6交通車座

乘坐飛機（車、船）時，位高者後上先下，位低者先上後下，並宜依次就坐。除機船座次依規定外，車輛座次圖如後：



型小大 車客



圖表

說明：△為司機座位。○為主人親自駕駛座位。1234表示位次大小。

（原收錄於《禮儀環保手冊》）

佛化聯合奠祭開示

封棺儀式

「因緣因果自心起，
東南西北任逍遙，
從今摸著回家路，
放下一切成佛了。」

今天我法鼓山僧釋聖嚴，帶領著僧俗四眾弟子，來為你們八位參加臺北市佛化聯合奠祭的男女居士，往生佛國淨土送行，請聽幾句佛法：「佛說：諸行無常，諸法無我。」又說：「眾生有盡，我願無窮。」世間的一切，都是無常的，都是空的；你們的行善功德，乃是可靠的。所以你們諸位，應當放下萬緣，立即便得自在。諸佛菩薩的悲願是無窮的，佛國淨土的莊嚴是殊勝的，所以你們諸位隨我受三皈依，承佛慈力，接引往生，西方極樂世界。請亡者眷屬代替亡者隨著我說：「皈依佛、皈依法、皈依僧，南無阿彌陀佛。」封棺！

起靈儀式

「如來如去無去來，
大事小事實無事，
空花水月不用管，
求生淨土最要緊。」

法鼓山僧釋聖嚴，今為你們八位參加臺北市佛化聯合奠祭的男女居士說法起靈，請聽幾句佛法：「佛說：一切有為法，如夢幻泡影。」所以你們應當看開一切，放下一切。佛又說：「佛是真語者，實語者。」佛曾告訴我們，只要發願往生極樂世界，必定蒙佛接引，蓮花化生。故請你們八位，放下人間的萬緣牽掛，一心求生西方的佛國。南無阿彌陀佛。起靈！

火化儀式

「四大本空隨業起，
心淨業消罪亦空，
三賢十聖諸菩薩，
超塵出凡無住處。」

法鼓山僧釋聖嚴，現在特為你們八位參加臺北市佛化聯合奠祭的男女居士，火化說法。佛說：「世間多苦，國土危脆。」只要生而為人，就不能不受生老病死等的諸苦，也不能避免天變人禍的災難，唯有修福修慧，成就不壞的功德；唯有一心念佛，求生極樂國土；放下四大假合的色身，便能往生蓮邦，花開見佛，得悟無生。南無阿彌陀佛。火化，燒！

（原收錄於《一九九四法鼓山禮儀環保年禮儀環保實錄》）

附錄

訪聖嚴法師談佛化奠祭的精神與內涵

《人生》月刊

問：請問聖嚴法師，您為什麼要推動佛化的聯合奠祭？

答：以佛教的立場來看，死亡與葬儀二者都很重要，但是對一般尚未進入信仰階段的人而言，喪儀往往比死亡更重要。因為儀式本身是一種氣氛的感受，一種實景、實物、實情的襯托，使得參與者有很大的利益。不過目前社會上的喪葬儀式普遍都有鋪張浪費、喧鬧的現象，一般人都不知其所以然地盲從，好像不如此就會對不起先人——這正是我們所要指出的問題。

其實，要想改善現行喪禮中種種不良的風氣，首先應建立正確的死亡觀，唯有如此，才有可能接受簡單隆重的佛化喪儀，而不會覺得簡單樸素的儀式會對不起先人，同時也不違背中國傳統孝道精神。

死亡的觀念因文化背景、宗教信仰的不同而會有很大的差異，也會隨著時代環境、教育水準的不同，或是社會風氣、價值判斷觀念的不同而有差異。法鼓山所提出的死亡觀與佛化奠祭儀式，目的是為了帶動社會風氣的改變，並非要廢除破壞中國傳統倫理道德的

價值觀。更何況現在所流行的喪葬儀式，可能只是過去的地方習俗，或流行於某一時代的習俗，和整體民族文化、倫理觀念、孝道精神，沒有一定的連帶關係。我們是希望藉著推動佛化的奠祭，有助心靈環保，改善社會風氣，建立正確的死亡觀，也循此對生命價值的判斷和對生命的認識，做一疏導、解釋和說明，相信對社會有很大的助益。

問：您提到改善不良喪儀風氣的根本，是建立正確的死亡觀，請問一般人對死亡應該有什麼認知？

答：自有人類以來，死亡就存在著，凡有生命皆會消失，此即佛教所說的生老病死。因為「成住壞空」是宇宙萬事萬物的真相，雖然大家不喜歡死亡，但是死亡與出生是連帶的，有出生就一定有死亡，人們因為不知道死後何去何從，因而恐懼、害怕，貪生而怕死，但是事實上沒有一個人可以不死！

死亡既然是不可改變的事實，就只有面對。不只是年老的人才會面對死亡的問題，尚未年老的時候也有可能死亡，不論是自然死亡，或是意外死亡，隨時都有可能發生在我們自己身上，或周遭親朋好友的身上。所以，平時就應該要有充分的心理準備，隨時準備面臨死亡的發生，一味地害怕死亡是愚癡的，忌諱、逃避都不過是掩耳盜鈴。

西方社會討論死亡的問題已有幾十年了，他們從宗教學、哲學、社會學，甚至是生理學、心理學的角度，綜合性地來探討，這是對人類關懷的一門大學問，今日的臺灣也漸漸有人重視死亡的問題，開始這方面的研討。

討論到死亡就會觸及精神、心靈的層面，進一步探討人死後到底有沒有靈魂的問題。除了唯物論者，一般人都會承認死亡並不等於終極，不等於消失，而是生命另一階段的開始。因此，任何一種宗教，都不會主張死後就什麼都沒有，都承認有靈魂、精神的層面，在名稱上稱靈也好、稱鬼也好、稱神也好，意思都是相同的。

問：佛教對死亡是不是有什麼特殊的看法？

答：佛教稱剛剛死亡的靈體為中陰身。轉生時，小乘稱第六識，大乘則稱為八識，所謂中陰身是指，從死亡到轉生的階段過程。一個人死後，最多七七四十九天之內會轉生，四十九天之內還未轉生者，皆稱為中陰身。轉生之後，則進入鬼道、神道、地獄道或人道。轉生本身即是另一生命的開始，轉生的種類也可分為投胎轉生- 轉生為人或高等動物，或是自然變化而成的化生，或在水裡形成生命的濕生，或像鳥、雞、鴨的卵生。只要進入另一階段的生命，就已經不是中陰身了。總之，中陰身是指正在等待因緣成熟而轉生的階段。佛教認為在中陰身階段，若有人為之超度、說法、誦經、念佛，修各種福報布施，可以幫助中陰身性向的改變，及投生去路層次的提昇。例如，有人生時造業較多應該下墮，若有人為之超度，靠佛的力量及法- 也就是觀念的力量，可使中陰身聞法後而心開意解，即可免於下墮而上生。

在中陰身階段的七七四十九天之中，亡者家屬應以上述種種有益人功德的方式來幫助亡者，特別是恭敬供養三寶的功德最大，因為三寶的存在，對人是一大幫助，可使中陰身得以超度的機率加大。因此，我們強調助念、超度可以使亡者的未來與前途，更遠大光明，其中又以超生佛國淨土是最好的前途。

問：不同的死亡觀，的確是會發展出意義不同的喪葬儀式。您對目前社會上流行的喪葬儀式有什麼看法？同時也請您比較一下佛化喪儀和一般喪儀在形式上有什麼不同？

答：佛化喪儀本身，可避免浪費、鋪張，因為我們認為不管是飲食、祭祀、排場的花費，僅僅是家屬作為炫耀自己之用，想藉死人表現地位和實力，所使用的花籃、供品、樂隊、儀隊、花車，對亡者也只有慰靈的作用，沒有實質的幫助。還有些人送祭品時，將自己的名字、公司行號寫得特別醒目，廣告的用意遠大於慰靈，失去對亡者的敬意和懷念。目前也流行燒紙錢，燒用紙紮成的房子、交通工具、家電，舉凡活人用的東西都用紙紮成後燒掉，一燒好幾萬，實在可惜！一則浪費自然資源，一則污染環境又浪費財力，這些財力若能用在社會其他方面，不是很好嗎？更有些商業行為、商業花招，使得亡者家屬不得不花錢，有的家庭不是那麼有錢，只是

為了面子，為了隨俗，而花這筆錢。其實鋪張對社會並沒有用處，亡者也沒有利益，那又為什麼一定要如此呢？

目前臺灣本身的喪葬風俗已與大陸不同，也與臺灣幾十年前不同。有的是改良，有的是改變。例如三、四十年前，喪家一定要披麻帶孝，現在已有少部分的家屬不披麻帶孝，而改以著黑衣、別麻布來取代；過去也有些人一定要拿著哭喪棒- 讓人匍匐而行的棒子，現在很少人用了，這都可以說是一種改良。

另外一種是改變。例如曾有一位老父親過世，他的兒女擔心母親傷心，就用父親生前吃冰棒的照片為遺照，照片中冰棒含在嘴裡，一邊吃一邊還笑嘻嘻。這很有趣味也非常大膽，但是喪儀時是否適合用此照片，卻值得商議，因為已經失之輕鬆而不莊重。又例如十多年前突然間出現脫衣女郎在鄉下喪葬儀隊中，它的目的是在娛樂家屬。死亡雖然不是喪事，但也不是喜事，在這種情形下，已經喪失了對亡者過世的懷念與崇敬之意，而只是一種娛樂的場面。還有因為家屬忙，也哭不出聲來，請職業的哭喪隊哭給別人看，這在中國傳統的社會只是聽說過，但並不普遍，可是在今日的臺灣卻可見到。如此改變下的喪禮，不但失去對亡者應有的莊嚴，也失去人性中的美德。

問：法鼓山推動的佛化喪儀既然是不違背中國傳統的孝道倫理，是否也有正面宣揚倫理孝道的用意？

答：我們是主張回到中國傳統的孝道倫理的。孝，就是追思懷念，如何追思懷念？可以從兩方面來談：

第一，是繼承亡者的遺志。中國人有所謂「父喪三年不改其志」，志就是指前人所做的善事、好事，而繼承遺志，是對父母盡孝道的最好表現，所以子孫應該繼續紹隆。就像中山先生的遺囑，許多國民黨的黨員，以及中國的國民都應該繼續實踐孫中山先生的遺志。

其次，要讓世人持續不斷懷念亡者。大家都知道「積善之家必有餘慶」的道理，為亡者多積善、多種福，後代子孫就會為人所稱

讚，說某某人的子孫很孝順，還為他做了這麼多好事。現在有很多人將先人的遺產捐出來成立基金會，做有益社會的事。很多西方人會將父母的遺產捐給教會，同樣地我們也鼓勵大家，將先人遺留的財物以及節省下來的喪葬費用，捐給佛教作為弘法利生的基金，就非常的有意義，可說是紀念亡者，造福生者，冥陽兩利，這才是真正的孝道！

問：以佛教精神進行喪葬儀式，對亡者和生者究竟有什麼好處？

答：我們說「慎終追遠」，就是對亡者的過世要非常慎重的處理，因此佛化喪儀是在簡樸之中要有莊嚴隆重，同時在儀式中讓參與者知道亡者生平的美德，使亡者覺得此生不虛度；而讚美亡者，等於勉勵後進，能激勵後人見賢思齊，對家屬也是最好的安慰。同時，以佛法開導亡者，可使亡者超生離苦，心開意解，得生佛國，也可使生者聞法修行。所以，以佛教的立場來看，死亡不是喜事，也不是喪事，而是莊嚴的佛事。是亡者走上成佛之道的起點或過程；而對參與佛化喪儀的人，則是修學佛法的機會。因此佛化喪儀，對生者、對亡者，都是修學對佛法、弘法利生的大功德。我們計畫與鼓勵聯合喪儀的內政部、臺北市政府殯葬處合作，於八月份舉行佛化奠祭。我們會用佛教的方式來布置靈堂，氣氛莊嚴、柔和、溫馨，使亡者感覺到好像去西方極樂世界，對生者言則是來送佛上西天。

（原收錄於《一九九四法鼓山禮儀環保年環保實錄》）

佛化聯合奠祭守則

緣起

人生的有始有終，正如自然界的一切現象，有起必有滅，有生必有死。所以從出生到死亡，乃是人生的必經過程，也是宇宙的自

然現象。雖然面臨生死交界時的親情友誼，都有深長的哀慟，但也是無可奈何的事實。

因此人生必須慎其始而善其終，養其生而尊其亡。既要有生存的尊嚴，也當有死亡的尊嚴；生逢其時地，死得其安慰，才能彰顯生命的價值和死亡的意義，才能彌補生離死別的遺憾。

以佛教的觀點來看生命的過程，出生時固然抱有無限的希望而來，死亡時同樣也抱著似錦的前景而去。所以，人生的結束，雖不是喜事，也不是喪事，乃是一件莊嚴的佛事。

任何一種習俗的形成，均有其時代背景的因素及社會環境的影響，中國文化注重倫理及孝道，實在是我國的民族遺產，但在喪葬的禮儀方面，有許多情節已和現代人的文明脫節，甚至有些國際的電視媒體，將臺灣的葬禮場面，當作奇風異俗的怪談，向他們的觀眾介紹。

而在我們國內的當事人，死者已無機會有所主張，亡者的家屬，多半唯有順從古老的習俗；少數人雖有心對於亡者的後事，做得更有尊嚴，卻又不知從何著手。故於絕對多數的喪葬儀典，除了盡可能在表面排場喧鬧，實際上並沒有給予亡者應有的尊嚴，也不能給予生者當得的安慰。故在儀典進行中感到茫然的憂戚，儀典完成後更加一分傷感與悲哀。

每逢所謂吉日，殯葬場所往往不敷使用，以致盡量縮短喪禮時間，草草了事，好多靈柩只得停於附近的街邊巷口，平添最後告別的遺憾，也為他人造成不便。若以佛教的觀點而言，日日都是好日，便沒有問題了。

法鼓山為了提倡禮儀環保，發揚中國固有的倫理精神，並以佛教的信仰和現代人的立場，推動慎終追遠和冥陽兩利的佛化聯合奠祭。在簡化、節約、惜福、培福的原則下，完成隆重、肅穆、整齊、祥和而又莊嚴的佛事。對亡者做懇切的追思及虔敬的祈福，對其家屬親友也能達到安慰及關懷的目的。讓人人感受到人生的終點，不是生命的結束，乃是無限的延伸以及圓滿的連續。

我們勸請佛教徒們，來響應佛化的聯合奠祭，也希望凡是願意接受佛化喪儀的社會大眾，都來接受我們的服務。這項儀典的靈堂，係用佛教的方式布置，富有莊嚴、柔和、溫馨的氣氛；參加儀典者，希望一律穿著黑色的長袖衣褲。對於亡者而言，靈堂即是前往西方佛國的起站；對生者而言，是共同來此，恭送未來的佛陀，前往西方的淨土。

冥陽兩利的莊嚴佛事

（一）什麼叫作佛事

「以佛教的立場，死亡不是喜事，也不是喪事，而是一項莊嚴佛事。」而什麼是佛事呢？廣義的說，凡是信佛之事、求佛之事、成佛之事，都叫作佛事。佛說人人都有成佛的可能，只要能信仰佛所說的成佛方法並照著去做，必將可以成佛。所以佛事的範圍有狹有廣，所謂「佛法無邊」，就是成佛的方法很多，多得不勝枚舉。

佛事的主要對象是人，以福慧雙修為目標，其中看經、課誦、聞法、講經、念佛、拜佛、打坐是「修慧」；布施、忍辱、持戒、供養三寶、孝敬父母、敬事師長、普施貧病，稱為「修福」。必須福慧雙修，才是佛法所說做佛事的正途。

（二）為什麼要做佛事

一般人誤將做佛事，看成專為死者而設的儀式。事實上，佛法的主要對象是活人而非死人，為亡靈超度，乃是一種補救的辦法，不是佛教的中心工作。

所以，做佛事宜在生前，喪葬固然要做佛事，結婚、生產、禳災、祛病、祝壽、謀職、開張、交易、建造、安居、行商等等，也都應該做佛事。佛法能致現生之福，能致後世之福；能致人天富貴的世間福果，尤其能致福智圓滿的究竟佛果。若想得到佛法的受用，必須自己來做佛事，與其等到死後由親友代做佛事，何不趁活著的時候，親自做些佛事呢？

佛法的超度對象，是以活人為中心，如果平時不修行，臨時抱佛腳，雖然也有功德，但不及平時有準備的落實可靠；如果自己不做佛事，死後由親友請人來代做，功效則又差多了。《地藏經》中說，為先亡眷屬做任何佛事，七分功德，生者可得六分，而亡者僅得其一，所以我們應該在生之時，自己多做佛事。

（三）如何做佛事

學佛的工夫，主要是靠平時的修行。假如平時沒有修持佛法，臨命終時，尚有一個補救之道，就是根據「隨念往生」的道理，勸病危者一心念佛，萬緣放下，切勿怕死，不要貪戀家屬親友和產業財務，更不要心慌意亂，應該一心念佛，念「南無阿彌陀佛」，並且要勸大家幫助念佛，使得臨終之人的心念，融洽於虔敬懇切的念佛聲中。若能如此，死後當可往生佛國淨土，若是壽數未盡，也能以此念佛功德，使病者早日康復、福壽增長。

至於為亡者所做的佛事，則必須要體認佛事的意義，不可草草了事，要以虔誠、恭敬、肅穆、莊嚴的心情來做，家屬親友盡可能全體參加，能夠跟隨持誦最好，否則亦當隨眾參與、聆聽、禮拜。以亡者親友的虔誠、恭敬，感應諸佛菩薩的慈悲願力，及以佛法的道理，給予亡者救濟及開導。因為做佛事就是召請亡者臨壇聽法，化解煩惱的業力，以得超生離苦。如果親友眷屬對於佛事漠不關心，既不參與，也不禮敬，對亡者的功用，縱然是有，也極其輕微，所以，真正的佛事是要大家親自去做。

（四）冥陽兩利的佛事

亡者往生後，最好從過世的那一刻起，佛號不斷的為之「助念」，以中國人的習慣，能夠在七七四十九天之中每天做佛事當然最好，否則死後的頭七天或三天，乃至僅僅一天或者每逢七期那一天做佛事，都是好的，可視個人的狀況決定。

通常人在死後，若有重大的惡業，直接下墮三塗；若有眾多的善業，便可立即生天；若修淨業，即可往生淨土。否則，就在四十九天之內，等待因緣成熟，隨習、隨業轉生。在亡者未轉生之前為他超度，便能轉惡為善業使其心開意解，甚至可超生天界，乃至往生淨土。如果已生淨土，亦能使他蓮品高升。

根據《地藏經》，若要超度先亡眷屬，應該恭敬、供養諸佛菩薩，讀誦、受持諸種佛經；而依照《盂蘭盆經》，應該布施、供養出家僧眾。綜合而言，若亡者親屬，能為亡者修福布施、供養三寶、救濟貧窮、利益社會，乃至等施一切眾生，使之離苦得樂，都是促成亡者超生離苦，往生佛國的助緣。

因此亡者眷屬等，應發心在四十九日內，吃素念佛、淨守五戒（不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒及不食五辛），並持續為亡者誦經、念佛或做諸超薦、印經、布施、供養等佛事，功德迴向亡者，如此冥陽同霑法益，均蒙其利。

佛化臨終關懷指南

（一）維護人道，善盡孝道

「死」是人生最後的一件大事，唯有依據佛法，才能有最正確的認識和作法，並徹底利益亡者。

因此，站在佛法的立場，病者氣絕後，鼻息雖斷，但神識卻尚未離去，這時仍是有知覺的，須經過一段時間，通身冷透，神識出離，方算死亡。在神識未去之前，心靈正是最痛苦的時刻，此時家屬的哭泣聲和任何不當的碰觸遺體，都會增添亡者無邊的痛苦和煩惱，為了亡者的善終，最好是在他身邊安靜念誦「阿彌陀佛」聖號，因為佛經告訴我們，臨終的亡者只要聽到一句佛號，就不致於墮落惡道受苦。

除了病人一斷氣，馬上就悲哀啼哭外，一般人常犯的錯誤尚有撫摟病人而嚎啕、任意搬動勉強其正寢、趁身體未冷就先為之沐浴更衣、注射強心針等，這些舉動，愛之反害之。

另外值得注意的是，國人向來有在外（包括在醫院及意外事件發生處）死亡不能回家的觀念，以致許多家屬急著將病危者由醫院送回家，致病者飽受身心折騰。事實上，佛教認為一切唯心造，在外死亡者的遺體不得返家的觀念，是不近人情的，因此家屬不要因迷信，而造成生者、亡者都遺憾的情況。

由於神識未去，亡者所感受的痛苦，與常人無異。常人還可呼痛喊救，全力抗拒。但對神識尚在的亡者而言，雖痛徹骨髓，卻有口難言，同時因生者的不解臨終常識，而導致亡者因遭受痛苦而心生憎恨，致使神識墮落惡趣中，豈是身為至親愛友應有的作為呢？

為了維護人道，善盡孝道，在病人氣絕、神識尚未離去的八至十二小時內，病室宜維持肅靜，不能有上述種種冒然舉動，以維護其神識得到安寧。病人睡的姿態，要聽其自然，不可輕率移動。如果要換壽衣，請在八小時後，用熱毛巾溫暖關節，就可順利換上；在十二小時內，請勿急著將亡者冰凍，也不要再在床邊燒冥紙、拜腳尾飯。

（二）助念是臨終救度的法門

根據《觀無量壽經》所說，阿彌陀佛在最初發願時，曾開殊勝方便：雖十惡五逆之人，於臨命終時，若遇善知識說法安慰，教令念佛，令聲不絕，具足十念「南無阿彌陀佛」，即得往生淨土。因此，對病危者而言，首先要使他知道並相信，只要念佛必生淨土。勸他念佛，也助他念佛，助他至心稱念彌陀聖號，此即是藉著助念者的力量加上佛的本願力，使臨命終的人往生淨土。

助念的方式，可分兩個段落：

第一，對神智清楚者，應先說法安慰，勸導一心念佛，由出家法師或助念團領眾居士甚或家屬，宣說：「某某（居士），現在請你什麼也不要想，清楚地聽幾句佛法。佛說人有生、老、病、死，這是必然現象，所以對於死不必害怕；離開人間後，若能往生西方佛國，是最幸福。現在，用你一生中所做一切善事的功德，求生佛國，一心稱念『南無阿彌陀佛』。如果你還不該往生，阿彌陀佛是大醫生，他會使你馬上恢復健康的。現在，大眾來為你助念，你能念，就小聲跟我們念，不能念的話，就聽著我們念的佛號，心裡跟著默念。什麼都不要想了，一心祈求阿彌陀佛來接引你往生佛國淨土。」

第二，如果病危者已神智不清，仍要為他開示佛法。所謂神智不清，可分兩種：一是身體雖不能動，眼睛不能看，嘴巴不能說，但心裡還是清清楚楚，耳朵可能還聽得到，所以是當他是神智清楚的人，可以對他做簡短的開示。二是已經斷氣，在生理上屬於死亡者，但他的神識卻可能認為自己仍然活著，或仍守住遺體沒有離開，因此，還是要說法助念。

既然我們知道人死後，神識並未立即離開身體，所以正常的助念時間是八至十二小時，不可以隨便念幾句就了事。助念者要分數組，一組四個小時；或每兩個小時輪流助念。念的時候，助念者本身要專注一意，聲音要整齊清楚，不要太快太高聲，也不要悲戚或

急躁，以莊嚴、肅穆、和諧、安寧的聲音，輕輕地念，使病人能在安詳、恬靜、怡悅、自在的情況下往生。

由於助念是臨終救度的殊勝法門，因此，平常必須多參加共修和人結善緣，且發心替他人助念，這樣一來，善緣具足，有需要時，才能夠有蓮友來發心助念，所以說：「未成佛道，先結善緣。」

至於有人用念佛的錄音帶助念，因錄音帶沒有心，所以效果有限；以人助念，尤其是家屬虔敬助念，效果較佳，因可藉助念者的願心、信心，來感通阿彌陀佛的願力。錄音帶雖能帶動病者念佛，但其氣氛及功效與有人助念相比，則大不相同，除非不得已，最好不用錄音帶替代助念。

（三）自救、人救，往生大事

一般人都是在死後，依靠家屬做佛事超薦救度，或以做佛事裝點場面。殊不知生前靠自己學佛修持，較之死後靠家屬超薦，容易得多也保險得多。所以要在臨終之前，為自己做一切功德，令自己生歡喜心、虔誠心、懺悔心、念佛心，知道仗三寶加被之力得大利益，則容易濟拔。如果在身體健康時，自己能發心修行植福、念經、齋戒禮佛、發大願，加上臨終助念，相信必然「往生有分」。

為了避免家人處理失當，妨礙往生大事，平日就應該將自己的意旨，明白囑咐家人，交代清楚，千萬不要認為談臨終事宜不吉祥而忌諱不提，須知事關臨終前後的切身利益，不可不慎！

若自知病重，應吩咐家人，凡來探病問候者，皆請他們為「我」念佛，不要閒談雜話。念佛功德不可思議，經云：念一句阿彌陀佛，能消多劫生死重罪。因此念佛能超薦鬼神亡靈、化解冤結、消除業障，使自己能順利往生極樂世界。

（四）佛教喪儀簡樸隆重

自古以來，佛教的喪葬並沒有一定的制度，但依據「淨土法門」，在彌留時宜有善知識為亡者說法、誦經、念佛，稱為助念，一直到命終十二小時之後，移動遺體，為之沐浴、更衣，並繼續以助念代替伴靈。而且，每舉行一項儀式，都用佛法開示亡者，令其一心皈命佛國淨土。

佛化的喪儀應該隆重、簡樸，除司禮者外，主體應該是主持此項儀式的法師或居士帶領大家為亡者誦經。參與的大眾均應人手一冊佛經跟著持誦。持誦的內容，最好是簡短的經文及偈頌，如《心經》、〈往生咒〉、讚佛偈、佛號、迴向偈等；然後由主持的法師或居士介紹亡者的生平，及其為善、利人、學佛的功德，並做簡短的開示，一則度化亡者超生佛國淨土，同時也安慰、啟發亡者的家屬親友，聞法修行。因此佛化喪儀，既是幫助亡者走上成佛之道的起點或過程，也是生者修學佛法、弘法利生的大好機會，宜大力倡導。

基於節約及方便原則，家祭和公祭最好同日舉行，前後時間不需超過一小時，最多一個半小時。至於用中西樂隊或儀仗花車等場面，都是虛榮的鋪張，此舉對非佛教徒或許有其慰靈的作用，但對佛教徒則反而會擾亂亡者一心求生佛國淨土。

對於佛教徒，遺體的處理，一般大眾多採土葬和火葬，不過以目前的社會型態而言，火葬是比較理想的方式，一則清潔、簡單，二則將火化後之骨灰寄存寺院塔中，讓亡者親近三寶、聽聞佛法，實為一舉數得。

總之，佛教的葬儀宜力求簡樸、莊嚴、隆重，尤其在喪葬期間，不得以殺生的葷腥招待親友，更不可以酒肉葷腥來祭祀亡者。靈前則以香花、蔬果、素食供養；花籃、花圈、輓幛均應適可而止，最好除了喪家和代表性的親友致送數對花籃以及數幅輓聯、輓額，以表示悼念外，不要大事鋪張。

如果親友致送奠儀，除了由於家屬貧苦而留著喪葬費用及生活所需外，最好悉數移作供養三寶、弘法利生及公益慈善等用途，將此功德，迴向亡者，超生離苦，蓮品高升。

（五）淨化社會，禮儀環保

1臨終處理

對病情危急，送醫急救無效者，家屬應當機立斷，若醫院設有助念室，同意家屬助念，可視病者或家屬意願，留院或返家；若醫院不允許助念行為，應趁病者未斷氣前（斷氣亦無礙），雇車將病者送回家中安頓。

亡者斷氣後，家屬不可拉扯啼哭，也不必急著催找葬儀社；可盡速聯絡發心蓮友助念，全心念佛，並為亡者蓋上「往生被」，恭請西方三聖像置於屋內之清淨處，助大眾提起正念；俟八至十二小時後，始可替亡者淨身、更衣及移至大廳（或送殯儀館存放），遺體四周用線牽圍，再掛上黃布緯縵。遺體頭在內、腳在外，在緯縵前頭，設置靈桌，可以用四方桌鋪蓋黃布，桌上一對鮮花、四樣供果、一對蠟燭或蓮花燈、一個香爐、一杯供水，再加上亡者的蓮位即可。不要拜「腳尾飯」、燒「腳尾錢」。

2入殮

往生後二十四小時，方可進行入殮儀式，入殮時家屬必須至誠念佛，不得啼哭或談笑。

屍體所穿衣服，以整齊、大方為原則，不必依俗穿著七層服裝，既浪費又損福；不必為亡者掛上生前喜愛之物，會增加神識執著。

遺屬的喪服，一律以長袖黑色衣鞋，取代不合時宜的麻衣、草鞋，並以素色念珠作為「帶孝」，一則可隨時念佛迴向亡者，二則於守孝期間，不致因出入其他場合，招致他人忌諱或不快。

3告別式

靈堂布置：宜肅穆、莊嚴、高雅、樸素，不用鼓樂喧鬧。

悼祭之家屬與親友，均著黑色衣鞋，不必戴頭巾、腰巾等。

由主祭者報告往生者生平功德，讓參與者知道亡者生前的善德，使亡者覺得此生不虛度，並激發後人見賢思齊之心。宣讀內容包括生歿的年月日、籍貫、皈依、受戒的時地及其法名、行善事蹟、修持狀況、家屬榮譽，由年長位尊者或主持此項儀式的法師當眾宣讀，以三至五分鐘為限。

4出殯、送殯

由主持的法師或居士說法起靈。眷屬扶柩隨同靈車，親友隨後。

勿用擴音器沿街喧鬧，但於靈車內播放佛號錄音帶，並隨車念佛。

送殯時，不要沿街撒「買路錢」，否則不但有違環保原則，而且紙錢飛入路旁人家，也會引起屋主的不快；應當肅穆、莊嚴、威儀、整齊，以表達對三寶的虔敬和對往生者的追思。

如何建立美滿婚姻？

很多人以為，佛教是出世的，不主張有家庭，不希望人家結婚，這好像是說，信了佛教的人都應該出家，這絕對是錯誤的觀念。其實，唐宋時代，在家的佛教非常興盛，我們可以從敦煌石窟、文字記載、圖畫或雕刻中，看到許多關於在家居士家庭生活及婚姻生活的描述。元朝以後，佛教漸漸隱遁山林，與人世間漸漸疏遠，因而造成一般人認為佛教是消極的、逃避現實的錯誤觀念。很多父母，如果發現自己的子女親近道場、親近法師，就會很擔心他們出家。事實上並不盡然！你們之中就有好幾位經常親近寺院，卻沒有因此而準備出家，而且也不是所有的人都適合出家。

在家居士是佛教的基礎，而且在釋迦牟尼佛的時候，就非常的重視家庭生活，重視夫妻之間的相待及小孩的照顧和教育。甚至還有幾部經典專門講結婚之後懷孕、生子的事，由此可知，佛教並不是與世隔絕的。諸位菩薩很幸運，能夠參加我們第一屆的佛化婚禮。今天請諸位來上課，就是從佛教徒的立場，從將來要踏入人生另一境界的立場來認識婚姻。

婚姻的意義

婚姻本身是責任和義務的肯定與承擔。通常一般人結婚之前，認為自己還沒有結婚，可以什麼都不管，不但沒有想到如何讓父母頤養晚年，甚至還一直接受父母的呵護照顧；可是，結婚之後因為有了家室，同時因為孩子的誕生，才真正體會到父母的辛勞，而產生家庭的責任感。所以結婚和沒結婚是完全不一樣的人，婚姻本身是責任的肯定與開始。

有人說「婚姻是鎖鍊」，「婚姻是愛情的墳墓」，也有人認為反正結了婚還可以離婚，為什麼一定要結婚，不結婚不是很自由嗎？這是不負責任、過分浪漫而不務實的態度。如果結婚的時候就準備離婚，還結什麼婚！結了婚，還要求絕對充分的放肆，還結什麼婚！結婚是一份責任，豈能兒戲？這點要請諸位菩薩一定要肯定，婚姻是一個嚴肅的課題，是人生絕佳的歷練。

現今社會問題最多的，莫過於金錢及男女色。印度因為天然炎熱，一般人都很早熟，女孩子十二、三歲就能結婚，甚至更早。氣候炎熱加上居住空間小，所以一般人多半在樹下或門前露天而眠，因此男女之間的性行為非常混亂。釋尊看到這個問題的嚴重性，因而規定在家居士一定要守五戒，尤其是不邪淫戒更是非守不可。由此可見佛教對婚姻的重視，及夫婦彼此之間要守信諾、守貞操等觀念的強調。

可是，中國自五四新思想的學者們提倡「守貞操是吃人的禮教」，及毛澤東「破四舊」的主張，因此把中國弄得家庭不像家庭，夫妻不像夫妻。

站在佛教徒的立場，五戒的不邪淫戒，是夫妻共守。因為邪淫不僅是家庭問題，同時也破壞了社會的和諧及穩定，這種罪業是很重的。大家千萬不要認為逢場作戲沒有關係，假戲真演，終會導致婚姻破裂；而且以生理健康而言，男人在外面嫖女人，可能感染花柳病、梅毒、愛滋病的病毒，而帶回家傳染給太太。再就心理層面而言，一個人有了外遇，會造成另一半的不平衡，因而第四者也可能接著出現，問題不斷衍生，造成社會的動盪不安，這個責任太大了。所以婚姻的社會責任是不容忽視的！

結婚是兩個家族結合，人際關係因之擴大而改變。面對人生的新境界，更應秉持慈悲的精神，來對待、照顧另一半、公公婆婆及岳父岳母，同時也應以智慧來處理事，以理性來教育小孩。這是在婚姻過程中，應該學習的態度與義務。

建立佛化家庭的意義

（一）以宗教信仰來促進家庭生活的幸福美滿

宗教信仰是非常重要的，這次法鼓山農禪寺的聯合婚禮，我們準備贈送各位一尊觀世音菩薩像，是我們特別請藝術家設計、雕塑後製成白瓷觀音像，希望你們不論居家空間的大小，都能虔誠供奉此尊觀音菩薩像。從此這不僅是你的家，也是你修行的道場。

供奉觀世音菩薩有二種意義，一是學習、模仿觀世音菩薩的慈悲精神。如果我們像觀世音菩薩那樣慈悲，夫妻還會吵架嗎？還會打小孩嗎？還會棄父母於不顧、對朋友有不忠誠嗎？不會的！第二種意義是，菩薩的確是有感應，當我們有困難、有麻煩時，我們要以佛菩薩為模範，同時祈求佛菩薩給我們力量和信心，讓我們平順地共度一生。夫妻雙方由於生活背景、出生環境的不同，性格、想法都不一樣，所以，同床異夢、意見不合是正常的。我們要互相的調和，彼此包容，否則就不要結婚。

有的人結了婚以後夫妻吵架，就來找我，通常我是誰來就罵誰，「有理扁擔三，無理三扁擔」，因為吵架是兩張嘴吵的，如果只有一個人在吵，一會兒就吵不下去了，有了這種認知，就算對方不改變，家庭也不致於破裂。結婚本身很簡單，但未來則是一段很長的路，彼此一定要以宗教的信仰為準，有共同宗教信仰的家庭，一定會美滿、幸福。

（二）以家庭的淨化，提昇人品、淨化人間

淨化人間要從淨化家庭開始，也就是要從建立佛化家庭開始。以佛菩薩的慈悲及處事的智慧，為我們學習的對象。提昇自己，淨

化家庭，進而影響周遭的親人、朋友，再擴及至社會，達到淨化人間、建設人間淨土的目標。

如何建立佛化家庭

（一）建立婚姻的共識

我們講建立佛化家庭，是希望從你們兩個結婚開始，就是一個佛教家庭。如何建立佛教的家庭呢？首先需要建立婚姻的共識。婚姻的共識是關懷、是互敬、是禮讓、是互為同修菩薩，互為善友，彼此相互提攜、共同的成長。

如果遇到另一半很消極、很無奈、很孤單的時候，我們應該鼓勵他（她）：「留得青山在，不怕沒柴燒，暫時的挫折無所謂，我們再好好努力，你千萬不要灰心！我會陪著你共同度過難關，而且我們的孩子也需要你的照顧！」這就是互相關懷。

釋尊教導我們，眾生皆有佛性，一切眾生皆有成佛的可能，皆是未來的佛。所以我們要尊敬對方，即使對方不尊敬我們，甚至受到虐待，也要認為這是成長的逆增上緣。我們不是教大家逆來順受，而是倘若實在無法避免的時候，就要學習接受事實，並由衷感謝一切成長的順逆因緣。「山不轉路轉，路不轉人轉」，如果對方一時無法改變，一定要調整自己，時時以尊敬、尊重的態度，來與對方相處，視其為未來佛、為菩薩。互敬、互重，對家庭生活的和諧是非常重要的。

很多家庭問題的發生，來自於夫婦雙方不能相互禮讓。曾經有一位先生在禪七期間痛哭流涕，他說：「一味嫌棄太太是我這一生最大的罪惡，出禪堂後，我一定要跪在太太面前，好好地賠罪、懺悔，並由衷謝謝她多年來的包容。」第二天他的太太跑來告訴我：

「感謝師父！本來我先生已經準備和我離婚，如今，我撿回我的先生。謝謝師父！」這是很不容易的。夫婦之間一定要互相禮讓，尤其是先生對太太，因為一般而言，先生讓太太比較難。

（二）懷胎之教育

結婚不要孩子，這是不負責任的行為，也是拒絕成長的舉動；拼命生孩子也是不負責任的事。有了孩子，我們才會深刻體會到父母生養我們是多麼的不容易！從懷孕到生產，從生產到小孩上學、結婚、成家，成家之後，還要幫他立業，牽腸掛肚、萬般呵護。沒有孩子，不會知道為人父母的責任，也不知道為人父母的辛苦。

但是現在不論中國人也好、西方人也好，結婚之後，非但忽略了雙親的奉養，還因忙著事業，而把小孩交給父母去「孝順」，這絕對是錯誤的。

懷胎的時候要想：這是菩薩來入胎，我們懷的是一尊小菩薩。千萬不要認為：「生孩子嘛！把小鬼生出來就好了。」如果你認為那是小鬼，他真的會變成小鬼；如果你視他為菩薩，他會是個菩薩。心的念頭是非常重要的。懷孕時，心中常念觀世音菩薩，多看觀世音菩薩像，經常觀想菩薩慈祥的面容，對胎兒很有用；我們要經常保持心平氣和，想要生氣的時候，就趕快念觀世音菩薩。懷胎時，不可以暴飲暴食、生活不正常。我們的一言一行、一舉一動，表情及心理現象，都會對胎兒產生直接的影響。先生們可能認為自己跟胎教沒有關係，其實你的身心狀態會影響太太，也就會影響到腹中的胎兒。所以良好的胎教是夫妻雙方共同的責任。

（三）小菩薩的培育

當小菩薩會爬行時，就要教他拜佛；在還未識字之前，可以讓他看兒童佛教書籍上的圖畫，例如「本生談」- 講佛往昔生中種種愛護動物、救度眾生的故事，培養慈悲對待一切眾生的胸懷。有人主張讓小孩長大後自己選擇宗教，其實這絕對是錯誤的。所以佛教的信仰，應該從很小的時候就開始，更何況母親懷胎時，就已經在念觀世音菩薩聖號，其實他在胎裡就是佛教徒了，為什麼還要等他長大再讓他信佛？這是父母未盡義務及責任。多給小孩一點時間，小孩才能健康地長大，心理上才不會古怪。

（四）夫婦的生活

「原諒對方」這句話說起來容易做起來難。我有一對皈依弟子結婚四年了，有一次來跟我說他們要離婚了，我問他們為什麼？丈夫說：「性格不合，生活方式不一樣。我這個太太，吃蘋果不削皮，吃橘子不吐絲，還常常把擦桌子的抹布拿來擦碗筷。」太太也說：「我先生每天晚上睡覺前不漱口也不洗腳的，上臭下臭，我覺得跟死屍睡在一起，我還能睡得著覺嗎？」這個好玩了，吃蘋果不削皮，吃橘子不吐絲，不漱口不洗腳，都變成了離婚的理由。夫妻之間原本就不會有什麼大事，但是最討厭的就是這些雞毛蒜皮、芝麻綠豆的事，因為太煩太雜了！其實夫婦的共同生活，要包容對方，能改就改，不能改也是小問題，只要太太不紅杏出牆，先生不拈花惹草，其他都是小事。

還有，要諒解對方、不要懷疑對方；夫妻之間要互信、互愛，不能猜疑，就算先生在外面真的有一點事情，你也要相信他，久了他會覺得慚愧：「太太這麼相信我，對我這麼好，我竟對太太不忠實，實在太不像話了。」夫妻雙方彼此要絕對信任，而互信是從諒解、原諒來的。作為一個佛教徒，你要相信對方，相信他絕對會守五戒中的不邪淫戒，相信他會念觀世音菩薩，學習原諒對方，這個非常重要。

（原收錄於《一九九四法鼓山禮儀環保年禮儀環保實錄》）

美滿婚姻的原則 —— 一九九四年佛化聯合婚禮致詞

夫婦的結合，是同舟共濟、相依為命的兩個人。

夫婦的相處，除了彼此相愛，也要彼此學習著從衝突與矛盾中，做統一與調和的努力；在不斷地溝通、協調、妥協、適應之中，幫助彼此的成長，促進家庭的和樂。

夫妻相待當遵守六個原則：

- （一）互相感謝，不要計較，但是要有接受對方計較的寬大心懷。
- （二）互相尊敬，不要輕慢，但是要有接受對方輕慢的寬大心懷。
- （三）互相禮讓，不要侵犯，但是要有接受對方侵犯的寬容心懷。
- （四）互相關懷，不要冷漠，但是要有接受對方冷漠的心理準備。
- （五）互相信賴，不要懷疑，但是要有接受對方懷疑的心理準備。
- （六）互相諒解，不要誤會，但是要有接受對方誤會的寬宏大量。

因為婚姻關係是終身相守相助的大事，兩個不同的人，生活在一起，由於各自身心的失調以及環境的衝擊，難免會有意見及性格上的小磨擦，只要有一方能包容對方，就可以維繫夫婦間的和諧。

佛化的婚姻，是共同修行菩薩道的終身伴侶，菩薩是有慈悲和智慧，佛教徒的夫妻，當以慈悲照顧對方，當以智慧照顧自己，

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。

以佛化的家庭，是共同修行菩薩行的道場，要學習著用慈悲心，用柔軟語，用感激、奉獻和報答的態度，盡心盡力為每一個成員服務。

以佛化婚禮結合的夫妻，一旦有了磨擦吵了嘴，趕緊念佛，多多拜佛，至誠懺悔。要記得，你們是在吳伯雄部長的證婚，我聖嚴法師的祝福，以及父母親友們的主婚和觀禮中，在佛前宣誓結婚的，你們要隨時提醒自己，用誓詞中的兩句話「無論富貴貧窮，此誓終身不渝」來共同勉勵。

我在這裡，為你們二十二對今天在三寶之前完成佛化婚禮的新人祝福，祝福你們的幸福人生，祝福你們的美滿婚姻。

（一九九四年十月二十二日講於農禪寺，原收錄於《一九九四法鼓山禮儀環保年禮儀環保實錄》）

佛化聯合婚禮的意義及形式

法鼓山的理念「提昇人的品質，建設人間淨土」，是由佛化家庭開始落實的，而其組成是自結婚開始的。所以自婚禮開始，便應將佛化家庭的本質落實其中。換句話說，三皈五戒的實踐，是由婚禮-菩提因緣的開始。

在佛化婚禮主張素食、忌葷酒，即是不殺生、不飲酒的落實，使日後更能將五戒中的不邪淫、不偷盜、不妄語，切實地在家庭中實踐。此外，婚禮中不擺宴席，是符合環保節約的精神；由三寶來祝福新人，是婚禮中最大的禮物，比鑽戒、洋房更有意義。

藉由三皈五戒的修持，智慧與慈悲亦隨之而顯現，對事情的看法與心態也將有所不同。在佛化家庭中，小孩就是我們的小菩薩；公婆、岳父母即是我們的老菩薩，以此種心情相待、相互尊重，種

種的家庭問題，自然能透過慈悲與智慧來化解。所以說，淨化人間始於佛化家庭；建設佛化家庭始於佛化婚禮，而佛化婚禮正是「提昇人的品質」的重要過程。

我們計畫於十月份，在農禪寺布置禮堂，舉辦佛化聯合婚禮，鼓勵準備結婚的未婚男女信眾參加，由禮堂隆重、莊嚴、祥和、歡喜的氣氛，加上法師的祝福，讓結婚的青年男女感到婚姻是一樁神聖的責任和義務。同時，雙方家長和親友不致於有那麼大的經濟壓力和忙碌的籌畫雜事，又能分享到婚禮的喜悅和希望。

此外，在婚禮中我們以精美的茶點代替餐飲的大張宴席，既節省時間又節省金錢。我們鼓勵來賓送一件小小禮物表示對新人的祝福，不需送大紅包，如此也可以減輕親友來賓的經濟負擔，以免為了參加婚禮而大費周章、精打細算、患得患失。同時，新人也不致那麼勞累，事前拜訪，事後拜謝等。

我們希望讓新人及其父母能在婚禮中享受到寧靜，和被欣賞、讚美、祝福，並在和諧的氣氛中完成人生的一件大事。

（原收錄於《一九九四年法鼓山禮儀環保年禮儀環保實錄》）

佛化家庭的生活指南

婚禮是佛化家庭的基礎

法鼓山的理念是為了「提昇人的品質，建設人間淨土」。可是，想要提昇人的品質一定要站在人的立場，以人的身分完成人的高尚品格，然後「人成即佛成」。當人都成佛時，人所處的環境就是淨土。同時，在其他的人都還是凡夫的時候，只要個人內心淨化、生活淨化、品格提昇，他自己本身就是一個建設人間淨土的

人，也能享受體會人間淨土。這是靠自己來建設淨土，並且將淨土分享給別人。

人的出生是由於父母的結婚，父母的結婚就是建設佛化家庭的基礎。一個家庭縱然沒有兒女，也要有夫婦兩人的共同生活，如果沒有夫婦倆共同的生活，就不成其為家庭。

人類的社會是依靠人與人的結合，互相支援關懷，彼此呼應照顧，共同合作努力，才能成為一個和諧安詳的社會；而其中的成員，就是以男性與女性相結合的家庭，為組成一個社會共同體的基本單元。如果在一個社會體的結構中，男女之間沒有夫婦的分際，也沒有家庭的倫理，一定會製造出許多的亂源。所以世間不論任何的宗教和哲學，乃至於現代的社會學都主張要有正當的夫婦關係。所謂「男大當婚，女大當嫁」，既能維繫人類社會的和諧，也可促成人類子孫的綿延。

男女的結合是人生的大事。結婚的儀式是證明一對男女已經成長成熟，必須負起作為一個成年人的責任。也是建立另一代人倫關係的開始。從兩個單獨的個人而成為一對夫婦，他們彼此之間必須共同遵守信諾、責任、義務。所以一個人在結婚之前和結婚之後，對於人生的體驗和責任的承擔，是完全不同的。

由於結婚的行為，成為風俗和習慣之後，男女結婚，舉行婚禮，便形同演戲。目的只是在向親友宣告，或者是為了取得法律上的認可；在忙碌、鋪張、應酬、花錢的過程之中，不但自己花錢，也讓親友花錢之外，並不能為一對新人在觀念和心理上產生神聖、莊嚴和負起責任的教育功能。因此，凡是有兒女結婚，父母都很勞累，也讓親友破費，造成一種浪費的禮俗。而在結婚之後也不能促使這對新人，產生互愛互敬、白首偕老的共識，這是非常可惜和遺憾的事。

佛教徒可分為出家和在家的兩大類，而以出家修道的人為僧，在家學佛的人為俗。出家是非常莊嚴神聖的，但只有少數人有此福德因緣，絕大多數的佛教徒都是在家人。不過佛教徒的在家人和一

般的在家人，也有所不同，在家的佛教徒必須依靠佛、法、僧三寶作為人生方向指歸；也應該遵守不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語乃至不飲酒等的五戒。實際上這也是作為一個淨化人心、淨化社會的基本生活方式。縱然無法將五戒持得很清淨，至少在結婚典禮時應該要知道學著遵守五戒，特別是不邪淫戒，那是非守不可的，那就能夠保障不會發生所謂「婚外情」的危機。

在佛化婚禮中，一定會勸勉新婚男女要互相尊敬、互相禮讓、互相關懷、互相諒解。要將夫婦中的另一半視為共同修行菩薩道的伴侶，所以佛教徒稱呼自己的配偶為「同修」，或彼此互稱「我家師兄」和「我家師姊」。有了孩子就將他們當成是助道的「我家小菩薩」，對於公公婆婆和岳父母，就將他們當作成就自己修學菩薩道的「我家老菩薩」。如果能透過此種心情和認識彼此相待，則種種的家庭問題自然會運用佛法的慈悲和智慧來化解。所以我要說：淨化人間始於佛化的家庭，建設佛化家庭始於舉行佛化的婚禮，而佛化的婚禮就是為了提昇人的品質。

在佛化婚禮中，遵守素食、禁用葷酒，不在婚禮中大擺宴席，也不大事喧鬧，更不讓親友們有致送厚禮的額外負擔。由法師以三寶來為新人祝福，就是婚禮中最高的禮物，也是對於新人終身受用不盡的最佳禮物。

我們舉辦佛化的聯合婚禮，更能符合環保節約的精神，而且使得參加婚禮的男女居士，在隆重、莊嚴、祥和、喜悅的氣氛中，感受到婚姻是一樁神聖的責任和崇高的義務。也能讓新人的父母親友們，在佛化婚禮的參與過程中，分享到新人的圓滿和幸福。更能讓新人感受被欣賞、讚美、勉勵的幸福。所以，佛化的聯合婚禮，具有淨化人心、淨化家庭以及淨化社會的多重功能。

倫理是佛化家庭的要素

結婚之後的男女居士，必須要對婚姻關係的維護負起責任；要尊重並體會到對方是另外的一個獨立人格，不要以自己的興趣、個

性、尺寸來要求對方；無論在任何情境之下，不可懷疑、批評、指責對方；發現衝突和矛盾，暫時不要處理，等待雙方心平氣和時，再解釋、溝通，以取得對方的信任和諒解。同時，在任何時候，你又是配偶的一部分，所以沒有權利單獨處理家庭中共同的財產、物品、生活方式，尤其對於管教子女等的問題，必須取得配偶的同意；若出遠門或已出遠門，必須讓自己的另一半知道你往何處，你在何處，是否平安、健康；要隨時而適當的關心對方的身心狀態和生活情況。

婚後至少要負起關懷三個家庭的責任和義務：第一，是夫婦兩人自己的家庭；第二，是公婆的家庭；第三，是岳父母的家庭。不能因為自己娶妻或嫁人，就忽略了年長的父母及原來的老家。同時也要關懷自己的兄弟姊妹親屬的家庭，和他們的婚喪喜慶，否則會讓年老的父母不安，也讓親戚朋友批評。不要期待父母親友的援助，卻要時時刻刻想到父母親友是否需要關懷。最忌諱的是讓父母說：「娶了媳婦，丟了兒子。」也不要讓岳父母說：「嫁出去的女兒，等於潑出去的水。」如果是那樣的話，就變成忘恩負義的大不孝。

一旦生孩子，不論是男、是女，都應該感到歡喜、歡迎，悉心扶養，教育成人。夫妻不是冤家，子女不是討債鬼，他們來幫助你成長，來促成你履行父母的義務，所以是你的小菩薩，要對子女付出耐心和慈悲心，要因材施教，給予適當的關懷和照顧。不可將子女當成自己的財產來支配；更不可將子女視為自己的替身來指望。尤其不可有養兒防老、期求反哺及回饋的心。雖然當教導兒女知道孝心，可是站在做父母的立場，則但盡責任，不存企圖，那是最健康的心態。

現代的家庭，多半只有未成年的兒女跟父母生活在一起，一旦成年，不論是否結婚，求學或就業，絕大多數會離開父母而過他們獨立的生活。所以，當兒女快成年前，必須做好心理準備，到那時候，夫婦倆已是中年或步入老年，正好可以利用照顧子女的心情和時間，去關懷社會大眾的福利，以義工的方式來奉獻自己。最好是參加宗教團體的活動，一方面可精進修學佛法，同時也將對於子女

的一份執著，轉化為對眾生的關懷和慈悲。所以在印度，人生可分為四個時期：少年期、青年期、中年期和晚年期。少年及青年期是過家庭生活、求學和求業，中年及晚年期是過社會的生活和宗教的生活。

就佛教而言，婚後除了遵守三皈、五戒，更可以利用假期或假日，參加定期的修行，學習著過無牽無掛、無憂無慮的修道生活。比如：到寺院參加佛七、禪七或受持八關齋戒，雖然如此，但自己依然過著有夫、有妻的在家形態的生活，那確實是夫唱婦隨、白頭偕老的終身伴侶，不是彼此的糾纏，而是互相的提攜，做一個愉快、自在，和使自己滿意也讓他人敬仰的在家居士。

佛化家庭的生活指南

（一）家庭生活

1 佛化家庭的三條件

(1) 敬養父母如三世諸佛。

(2) 夫婦愛敬如諸上善人。

(3) 愛護子女如母雞護雛。

在家居士生活的第一要務，便是建設和樂的家庭。對父母要盡孝，對子女要慈愛，敬與養，教與育，做到自己最大的可能，才算盡了父母與子女的責任。夫婦，是家庭的重心，彼此之間，一定要堅守貞操，要敬愛對方，夫婦間的感情融洽了，縱然是菜根布衣的生活，仍是一個可愛的家庭。

2佛化家庭的經濟收支

- (1)以正當職業謀取生活所需；盡量避免從事與五戒相違的職業。
- (2)經濟的收入當分作四份：家計的生活，營業的資本，家中的儲蓄，銀行生息。
- (3)除生活之外的收入用途有三種：供養父母，周濟親友，供養三寶。

家庭和樂，主要是建立在夫婦之間的感情上；家庭的幸福，主要是賴於經濟收支的平衡。居士，應當從事各種正當的職業，來謀求生活的所需，除了屠業（包括漁業及葷菜館等）、盜業（包括賭業及走私等）、淫業（包括舞場、妓院等），其他的或農、或工、或經商、或公教，都是可以選擇的。有了收入，必須量入為出。以經濟計畫，來計畫家庭的經濟，才是最安全的。

家庭經濟的基礎穩固了以後，除了家庭正常生活的所需，如果仍有餘力的話，就該用於家庭以外的福德，供養三寶及公益慈善等的事業中去了。所以《雜阿含經》中也說，居士的財產，應該分作三種用途：一是供養父母；二是養育妻子兒女，乃至周濟親屬、朋友、僕從等；三是供養沙門、婆羅門等宗教師。

（二）社會生活

凡是人的生活，便不能脫離社會，在家的佛教徒，除了家庭之外，社會生活也是非常重要。為了工作謀生、為了求學深造、為了服務社會，都需要跟社會接觸，同時要將自己融入社會，才能被社會大眾接受而影響社會。

社會生活可以包括學校、工作、商業、政治和宗教信仰等。除了宗教生活將以另一節討論之外，必須注意其他幾個項目。不管是那一種社會生活，基本的態度和認識是不能離開禮節、威儀。而基本的禮儀是從衣著儀容的整齊、清潔，乃至言談舉止的禮貌和親切。必須對上尊敬、對下謙虛、對左右平輩禮讓，不論舉手投足、一言一行，對任何人不可有驕傲心和輕慢心，一律以尊重和禮貌對待。所謂「敬人者，人恆敬之」，其實尊重人，也就是尊重自己的一種表現。

1學校的社會生活－師長及同學間的關懷

在學校對師長應盡到禮敬、服從和愛戴的責任；對同學應該盡到謙讓、原諒、關懷的責任。彼此的相處，除了向師長、同學學習學問、經驗、知識和處世為人的長處之外，要諒解他們的缺點和錯誤，取長補短。不跟同學計較，不向老師抱怨。有事要誠懇地請教和商量，不做背後的批評或互相間的搬弄是非、說長道短。

2工作的社會生活－同事及從屬間的接觸

在工作的場所，對老闆、長官、上級的領導管理階層，應該體貼、忠誠；對同事應該協助、支援；對屬下應該關懷、體恤，使得上下左右都因為你的關係而同心同德、同甘苦共患難；要把工作當成自己的生命來看待。雖然是為公家或老闆而工作，還是要想到：不論是老闆或職員，都是在同一鍋中吃同樣的飯，不過彼此扮演的角色，所站的方位不同而已。如果能如此想，一定可獲得老闆的信任及同事、屬下們的信賴，自己也必然會感到非常地穩定和愉快。

3商業的社會生活－同業及主客間的互動

在商場中，雖然各自都是為利益而有所接觸、交涉。於往返交涉中，要以誠信和尊重來應對。自己希望賺錢，更希望他人也得利益，以這種雙贏的存心，一定能促使自己在商場中受到重視與推崇；明明知道如此做會吃虧，而對方也很清楚你是吃虧的，雖然在物質上有所損失，可是在信譽和人格上卻受到對方的肯定和感恩，這種事還是值得做，能吃得起虧也是一種慈悲的表現。當然在商言商，做生意不等於做布施，以經商之盈餘做布施較實際，不要以經商的資本而行布施。

4政治的社會生活－政府及民眾間的互依

做一個佛教徒也不可能脫離政治的生活和影響。可以參加任何合法、公正、廉明的政黨，應該參與選舉並珍惜投票權。對國家、政府應盡納稅人的義務，和關心政黨、政治的責任。其目的是希望建立富強康樂、安寧和諧的社會環境。這也就是我們法鼓山的理念，從提昇人的品質，而做到建設人間淨土。對自己要負責，對社會要盡責，透過政治管道的運作，而完成建設人間淨土的目標。

佛教徒的社會生活就是從淨化人心進而淨化社會，所以用佛法來幫助自己，用佛法來關懷社會，並且鼓勵社會的大眾愛護大眾的社會。

（三）宗教生活

居士的宗教生活，也就是求受三皈、持守五戒、勤行布施、修習禪定、聽聞佛法、讀誦、禮拜、念佛、持咒等。

1如何求受三皈

所謂「三皈」乃是取得成為正信的佛教徒必經的過程，而「三皈」儀式的重要性如同總統的就職、國王的加冕等，是從內心表現出來的一種由衷的宣誓、一種懇切的承諾、一種渴仰的祈求、一種虔誠的歸投，對信仰心理的堅定與否，具有很大的作用。

對佛教，信仰的中心，是佛法，佛法能使我們離苦得樂，所以要信仰。佛法是由佛說的。佛法是由僧眾結集（編輯）、傳流、住持、弘揚的，所以也要信仰。合起來，便是信仰「佛」、「法」、「僧」，稱之為三寶。信仰的入門，便是皈依三寶。

皈依三寶的儀式，是請一位出家的僧尼作證，並且教授三皈的內容，那就是：

- (1)我某某，皈依佛，皈依法，皈依僧。（念三遍）
- (2)我某某已經皈依佛，已經皈依法，已經皈依僧。
- (3)修學佛法，擁護三寶，永不退信。
- (4)願度一切眾生，願斷一切煩惱，願學一切法門，願成無上佛道。

三皈的儀式，簡單而隆重，主要是使自己一心一意地皈投三寶、依仰三寶，在三寶的啟導之下，得到現前的身心平安，以及未來的解脫，乃至成佛。

如何達成以佛法來淨化生活、提昇人品，既得現世利益，也得後世安樂，便是依照佛陀所說的教法去實踐、去修行。

2如何修持戒

持戒的目的是在改過遷善。改過為不造一切惡業，可得離苦的果報；遷善為努力一切善業，可得幸福的果報。如果只求離苦得樂

而不從身心行為方面切實改過遷善，便與常情常理的因果定律相違。

佛法教人持戒的內容，有兩種層次：一是自利自保的五戒，二是利樂眾生的四種精進。

五戒是指：(1)不殺生，主要是不殺人。(2)不偷盜，主要是不取非分之物，不收不義之財。(3)不邪淫，主要是不違社會秩序，不背人間倫理，不妨害家庭，不損傷健康。(4)不妄語，主要是不以語言使得他人受到損害。(5)不飲酒，應包括麻醉藥在內，主要是不以飲用酒精及麻藥，失去自制能力而去做出殺、盜、淫、妄的犯罪行為。

四種精進，又稱為四正勤。那就是勸導他人除一切惡修一切善，也正是七佛通誡偈的頭兩句所說：「諸惡莫作，眾善奉行。」(1)已作之惡令中止；(2)未作之惡令不作；(3)已行之善令增長；(4)未行之善令修行。努力不懈，修行這四句話，叫作四種精進。前兩句是為眾生拔苦，後兩句是給眾生帶來幸福。拔苦與樂，正是大慈悲心的菩薩行。如何能夠勸導世人，同來修行這四句話，那就先要以現世的利益、現前的好處來使他們感動，進而接受你，相信你。所以通常要以布施作為入手的方便。

3如何修布施？

人類為了生活的保障及生命的安全，必須養成隨時儲蓄的觀念和習慣，儲蓄的方式可有兩種：一是有限的，一是無限的。有限的是以財產存於銀行，無限的是以財產存於社會。前者是為保障個人及家庭的安全，後者是為保障整體社會的安全。個人不離全體，所以兩者的儲蓄，都有利於個人。

儲蓄的時間也有兩種：一是現世的儲蓄，二是永恆的儲蓄。現世是於即身的自我獲得回饋，永恆則是於無限的未來享用不盡。一般的銀行存款及現實的社會福利，都能立竿見影，所以是為現世利

益而儲蓄。佛教的弘化事業，護持三寶，以佛法救濟人心，乃是無盡藏的儲蓄，因為一個人向十個人弘傳佛法，不僅十人獲益，以十人若各傳十人即成百人，以百人向橫面是對當今社會、當今世界傳播佛法，向後世是對無盡的未來社會傳播佛法。只要是佛法所到之處，只要有佛法傳流之時，你的功德就跟著傳遍，跟著傳流，那豈不是永恆而普遍的儲蓄嗎？

因此，我們應當努力儲蓄，以聚沙成塔、集腋成裘、水滴石穿的方式，積少而多，日復一日，以我們有限的物力、智力、體力、心力，不斷地修行布施功德。為目前固然要布施，為永恆更加要布施。唯有布施功德最容易做，隨力隨心。給貧病急難做布施是大功德；擁護佛法、培養弘法的人才，有無量功德。

4如何修禪定？

禪定的意思是心無二念，開始練習時必有方法，方法的作用是使得我們的心念由散亂狀態而至集中狀態，再由集中狀態而至統一狀態。到了統一的狀態，便稱為定，但是統一狀態也有不同的層次：由身心的統一，至內心與外境的統一，再進一步，便是前念與後念的統一。要想達到前念與後念的統一，必須經過前念與後念的連續如項鍊，一念扣一念，念念同一念，一樣的念頭，然後才能把前後念的間隔消化，僅剩下一念的存在，此時即是止於一念，名之為定。連此一念也不存之時，便是即定即慧。

初修禪定之時，可有許多方法，舉凡禮拜、誦經、念佛、持咒、梵唄、經行等，都為達到安心、靜心和淨心的目的，只要由於修行而使身心平衡，都是定的功效。如果沒有高明專長的老師，以上所舉各項，都是佛經中處處可以見到的修定方法，安全可靠而不會產生副作用及後遺症。不過這些均屬於散心修定。

如果遇到對禪定已有經驗，並對佛法有正知正見的老師，就向他們學習專心修定的方法。那是指的禪觀法，或被稱為止觀方法，

禪宗則為參禪的方法。

禪觀的方法，一定不離三個原則，那就是：調身的姿勢，調息的呼吸，調心的專注。以放鬆身體的肌肉，也放鬆頭腦的神經，為基本的要求。正確的姿勢，包括行、坐、立、臥四種，以輕鬆端正為原則。正確的呼吸，以自然的速度為原則。正確的專注，則以只顧方法不問得失為原則。如果企圖心強，急功好利的心旺盛，便會為你帶來魔境的困擾。必須要有佛來佛斬、魔來魔斬的心理準備，才會安全。所謂斬佛斬魔的意思是說，不論可喜或是可怖的任何景象及感受出現，都把它當作幻景及幻覺處理。否則若遇惡境易生退心，甚至毀謗三寶，指為修行不得好報。若遇善境易生慢心，甚至宣稱得大神通，證了聖果成了佛，那就太可憐了！

5如何禮拜？讀誦什麼？

禮拜的方法，與合掌的方法相連。其動作最好請那一位法師或居士給你當面示範。

至於禮拜什麼？為何禮拜？初入佛門是有求禮拜及有相禮拜。求平安、求智慧、求幸福，是正常的心態。所謂有相，是指有對象、有目的。面對佛菩薩聖像，或對特定的佛經，每天定時定數禮拜，為己為他，消業障、除煩惱。學佛既久，便知無求無相才是修行的究竟目標，所以每天照樣面對佛菩薩的聖像禮拜，只是一種恆課。

讀誦的佛經，但視為了什麼目的，再看能有多少時間。通常佛教徒們讀誦的經典，不出《心經》、〈普門品〉、《阿彌陀經》、《金剛經》、《藥師經》、《地藏經》，一部分有較多時間的人，可以讀誦《法華經》、《華嚴經》。誦經的方式，如係一人，可用木魚，也可不用木魚，兩人以上同誦，則須用木魚。最好確定一部經，發願在一定的期限內誦完多少遍，不要今天誦此經，明天又換另一經。誦經不為求解，只求字音不錯，不一定要知道經義為何。

至於看經是為知解經義，包括上舉讀誦的諸經，另外有《無量壽經》、《觀無量壽經》、《楞嚴經》、《圓覺經》、《勝鬘經》、《維摩經》、《楞伽經》、《解深密經》、《涅槃經》、《大般若經》等。不過我自己是從四種《阿含經》下手的，其先後次第是《雜阿含經》、《增一阿含經》、《中阿含經》、《長阿含經》。要看論典則有《大乘起信論》、《寶性論》、《俱舍論》、《瑜伽師地論》、《中論》、《大智度論》、《六祖壇經》等。看完這些經論時，你已是一位佛學的通家了。

6如何念佛？如何持咒？

念佛與持咒，本來源於修定的方法之一，然在淨土教及密教獨立成派之後，便與修定的方法分了家。如果站在整體佛法的立場來說，仍是彼此呼應的。

念佛的方法，可以涵蓋念一切佛與一切菩薩聖號在內，未必單指念的阿彌陀佛，例如七天之中單念阿彌陀佛，稱為彌陀七，單念藥師佛，稱為藥師七，此外尚有彌勒七、地藏七、觀音七、文殊七、普賢七等。

如何念佛？有兩大類：一是散心念，二是專心念。前者可在任何時間的任何場合，以出聲念或心中默念，甚至一邊跟人談話，一邊照常念佛。至於後者是剋期取證的念佛法，在特定的專修期間所修的方法，通常用連續念、高聲念，自聽其聲念。印光大師則勸人用數數念，數數與計數不同，計數是用念珠計算，數數是每念一句佛號默數一個數目，念至十句，數到第十，再從第一數起，如是周而復始，便會達到專注的效果。念佛念至「一心不亂」的狀況，必定是專心念佛而非散心念佛。

至於持咒，許多人以為凡是持咒即是修的密法，其實不然，正規的密法，必由上師的師師相傳，必有儀軌修法。一般的持咒，則與持名念佛類似，故在顯教各派，乃至明朝以下的中國禪宗，也用

許多明咒。持咒之法，是口誦、耳聽、心惟，身口意三業相應，持咒才真得力，那也是定的一種。若以散心持咒，當然也有功德及感應。持何咒文？則端視個人的心向習慣及因緣而定。通常的人多持〈大悲咒〉、〈觀音咒〉、〈準提咒〉、〈吉祥咒〉、〈藥師咒〉、〈地藏咒〉、〈往生咒〉、〈楞嚴咒〉等。可以用數珠計數念，也可以計時念。

7如何修智慧？

依據大小乘經論所介紹的智與慧，有所不同。「智」有世間智與出世間智，世間的知識以及世間的聰明才智，都以「我」為中心，不論是個別的小我或全體的大我，都未脫離我執煩惱，所以名為世間有漏智。唯有超越了自我中心的一切心理或精神的運作，始稱為出世間的無漏智。開悟即是無漏智的功能顯現，開悟時對自己斷煩惱、除執著，開悟後對眾生施法雨、濟苦難。自度度人而又自知自覺。

至於「慧」共有三等，稱為聞、思、修的三慧：(1)聞慧，是依聽聞佛法，讀佛教經論，理解佛法所說的道理和修行原則。(2)思慧，是依所聞的慧解，如法修行，一邊仍依經教，一邊已從修行過程獲得體驗。(3)修慧，是從思慧更進一步，不依經教，大用現前，然其終亦不會與經教相違。

8居家恆課

在日常生活之中，必須每日抽出最低限度的時間，來將身心全部交給自己的修行生活，如能定時定數，那是最好，至少每天不得少過兩次。這就是用來修持：配合自己的生活環境，拜佛、靜坐、誦經、念佛（如環境嘈雜，觀想默念即可）、懺悔（包括毫不留情地反省，至誠懇切地悔過，以及對於三寶恩德的感仰），選定一、

兩種，作為日常的恆課，但於懺悔一項，不能缺少，唯有在不斷地懺悔之中，才能不斷地改往修來，才能不斷地邁向成佛之道；唯有天天都是生活在「覺今是而昨非」的新境界中，才是最能變換氣質的人，才是最有新希望、最有新發現的人。懺悔能用禮拜最好，但亦可不用儀式，跪著，坐著，站著，均無不可。不過，凡在功課之時，必須放下萬緣，一心歸命，縱然少到每次僅僅數分鐘，行持久了，日子長了，必有效驗可觀，至少，對於人生的境界，必將開朗豁達。

（原收錄於《佛化家庭手冊》）

佛化聯合祝壽致詞

諸位壽星，祝福大家松柏長青、身體健康。

我以以下六點來向諸位壽星祝壽、勉勵：

（一）聯合祝壽的目的是為提倡孝道的精神。

（二）聯合祝壽是為提倡社會敬老尊賢的風氣。

（三）聯合祝壽是為提倡人間互相關懷。

（四）聯合祝壽對壽星本身而言，具有三重意義：

- 1.是對人生價值的溫故知新，亦即復習過去，開創新的未來。
- 2.是使個人的人生經驗具有承先啟後的作用。
- 3.是使諸位壽星菩薩在人生中能再接再勵。

（五）聯合祝壽是鼓勵諸位要有自己的信仰，尤其對佛、法、僧三寶的信仰，凡是對三寶有信仰的人，可明

確的瞭解到：

- 1.人生是有限的，而生命是無盡的。人既然出生，就不可能不離開世間，所以人的一生是有限的，可是在每一生一世中，皆是在行菩薩道，直到成佛為止，再回到人間來廣度眾生；所以，人生是有限，而生命是無盡。
- 2.在無盡的生命中奉獻自己成就眾生，這就是修行的菩薩法門。年長者來說則是應盡量多運動、多發揮自我，多「活動」，亦即所謂「要動才能活，要活就要動」，除運動外，當義工更是個好方法，例如常有七、八十歲的老菩薩到農禪寺來當義工，協助清潔的工作；此外，若能來參加我們所舉辦的各種活動，必定也能心生歡喜，身體常保健康。

（六）以佛教的立場而言，所謂壽星，其意義應是：

- 1.人生雖然是無常，但所願卻可無窮，願自己健康、成佛，願兒孫健康、幸福，願眾生皆能成佛，這即是無窮的願力。
- 2.老人是人生的豐收季，更是人生最成熟的黃金時代。一生中有苦、有樂，也有值得懷念的人、事，即使走過坎坷的路途，但隨著年紀的漸長，一切都要心存安慰，面對過去有過錯可以改進，若有不如意的事，在學佛後也能滿足於一切，尤其各位今日來參加聯合祝壽，可說是人生中最值得紀念的一天。

今日在座有六十位壽星，我以四句話來祝福諸位：「夕陽無限好，不是近黃昏，前程美似錦，旭日又東昇。」亦即夕陽十分美好，但不是已近黃昏，就如同人生必須一生生的過，我們必須不斷的往前走。

今年壽星中有六十、七十、八十、九十歲的長者，我自己也已年過六十歲，本身也應屬壽星中的一分子，故以此與大家共勉之。

（一九九四年九月二十八日講於農禪寺，原收錄於《一九九四法鼓山禮儀環保年禮儀環保實錄》）

附錄

美滿婚姻的原則 ——一九九四年佛化聯合婚禮致詞 訪聖嚴法師談佛化聯合祝壽的精神及內涵

《人生》月刊

問：請問聖嚴法師，法鼓山農禪寺為什麼要舉辦佛化的聯合慶生？對壽星本身，以及他的家人有什麼特別的意義？

答：慶生是對自我成長、自我價值、自我成就的肯定及尊重。例如小孩子生日時，父母為了表示歡喜而慶祝，一則慶祝小孩一年有一年的成熟，一則回顧過去生命的歷程，展望未來的前途。

站在佛教的立場，我們是為了感念父母、懷念父母而紀念自己的生日，同時佛法說「人身難得，中國難生，佛法難聞」，今日我們獲得人身，又生在中國（有文化及佛法的地方），又能聽聞到佛法，所以要感到非常地慶幸！更何況「人命在呼吸間」，「萬法無常」，人的生命非常短暫，隨時可能死亡，能多活一天就是因為有福報，所以每逢生日的時候更要抱著珍惜生命的態度來慶祝這一年的過程，檢討過去一年的種種，對未來的生命許下新的宏願。同時要在生日當天，告訴自己：「已作之惡當斷除，未作之惡令不生；已作之善要繼續，未作之善令增長。」

生命是可貴的，當然值得我們慶祝；而壽命得以延續，不但受恩於父母，也受恩於所有相識或不相識的眾生，若以佛教徒的觀點

來看，任何眾生不論待我們以順逆，都是助我們成長的人。所以生日當天，要感謝一切有恩於己的人，尤其是父母親；除此之外，也要為父母及恩人祈福。這才是佛教徒慶生的意義。

慶生祝壽對為人子女者，也有很深的意義。儒家說「父母之年不可不知」，尤其父母親到了晚年，隨時有可能離開人間，所以子女要記得父母的年齡，隨時關心他們的安危。到了父母生日的那一天，更要特別表示關懷，為之祝福做壽，使父母高興，這也是孝順父母的一種方法。

其實為人子女者，若能對社會有所貢獻，使父母感到有子如斯是一份光榮和安慰，就稱得上孝順；再者，如果自己身心健康，讓他們安心，也是一種孝順的表現。所以每年父母生日，不論遠近，最好都能來到父母面前，讓他們高興，如果沒辦法做到，至少要在父母整數大壽的時候趕到。若還能在每年父母生日的時候，在事業上有新的成果，在身心上有所成長，對社會大眾有新的貢獻，那就是最好的祝壽禮了！

因此為父母親祝壽，不僅僅是說聲「祝福父母壽比南山」，甚至三叩頭的拜壽形式而已，應該是一種倫理精神、孝道觀念的顯示。

問：農禪寺的佛化聯合祝壽儀式，和一般有什麼不同？

答：現在有許多人僅僅為了虛榮，鋪張浪費，禮俗浮誇，沒有慶生祝壽的實質價值和意義。有人為了顯示自己兒孫滿堂、親友眾多、交遊廣闊，小生日、大生日都做，遇到整數生日，更是大宴賓客。如果年紀大了，客人少了，兒孫不能到場，就歸咎是世態炎涼，徒然覺得老來淒涼，而痛苦不堪，這著實與慶生做壽的目的相違背。

法鼓山為了鼓勵節約，響應環保，提倡孝道，並落實做壽的意義，特別舉辦聯合祝壽的儀式，歡迎六十歲以上整壽、法鼓山體系的壽星菩薩參加。我們會在農禪寺布置一個壽堂，使壽星們感到備受尊敬和推崇，也不致於太累，與會的親友們都能分享到壽星的榮耀和喜悅。典禮中，我們將用水果、茶點讓壽星與親友共享，並請

法師或教內大德為壽星說法、稱頌、恭賀及祝福，讓大家在無量壽、無量光、無量智慧、無量慈悲、無量溫馨的氣氛中，共度一個充實喜悅的慶生大會。

問：但是有一些上了年紀的人，雖然在祝壽時表面上高高興興，但是心裡卻想著：「又老了一歲，又更接近死亡了」，悲觀和恐懼的情緒揮之不去。請法師藉這個機會，談談老年人應有的佛化人生觀，相信這也是法鼓山舉辦這項活動，背後真正的用意。

答：的確是有一些年長者有著你所說的這種問題，他們覺得人越來越老，擁有的時間越來越少，生命就快要到了盡頭。我們不妨先來分析，看看是那些人會有這樣的心情。大致上可以分為三種：第一種人學佛卻對佛法不是很清楚，觀念不是很正確，以為老了就是無常快到了，來日無多，充滿落寞的感覺；第二種人沒有學佛，從不知道佛法是什麼，以往在事業上也沒有太大的成就，退休下來，因為家庭單薄，子女不多，財富不多，沒有什麼值得驕傲的；第三種人，到了六、七十歲，兒女先自己而去，或是兒女不肖，成就不高，益發加深他們寂寞、孤單的感覺。

這三種人生日做壽一定不會愉快，如果平時和親朋子女不常往來，做壽時的聚集，只能算是社交的、禮貌性的、人情上的應酬，而不是發自內心真誠的祝福，這樣的祝壽，雖有一時的強顏歡笑，卻不是真正的快樂。

對於這種人、這種情況，採用佛化的祝壽儀式對年長者的幫助最大了，透過佛化的祝壽，使年長者經由佛法建立對生命更正確的認識，疏導年長者的疑懼，讓他們知道「生不帶來，死不帶去」，是生命不變的道理，還不如多布施做功德，甚至勸人學佛、念佛、拜佛，以此度眾廣結善緣；如果年紀太大，以上所說的都做不到，至少還可以念佛，事實上念佛可以讓年長者的心理愉快，減輕身體上的痛苦，得到身心的平安。

而在面對死亡的問題上，既然知道人難免一死，就要積極運用佛法的觀念發願往生淨土。一般人是可以發願往生西方極樂世界，

以念佛的方法，藉著阿彌陀佛的願力來達成。有很多人念佛念得很好，在談笑間突然間就走了，稱得上是無疾而終；還有人能預知時之將至，過世前就知道自己什麼時候要走。這些都證明了學佛能助人善終，讓人臨終得瑞相，帶給學佛的人光明的未來。

除了發願往生西方極樂世界，還有人發願生生世世學佛，廣結善緣，甚至出家修行，生生世世度眾生。發這種願的人，都是對自己、對佛法有信心，在願力的背後有著無窮的毅力，對未來一定是充滿希望與展望，這也是對死亡一種很健康的看法。

也可以把由老至死當成是一日將盡，累了一天，洗個澡、換下身上的衣服，是再自然不過的事了，而所謂的「夕陽無限好，只是近黃昏」不是就此完了，因為日落西山後，明天還將會從東方升起，前程無限美好。由這個觀念延伸出來的，就是要人對世俗的得與失看淡、看輕、看遠，尤其到晚年，凡事不存得失心，對未來就不會有失望、落寞的感覺。

以上所說的種種，都是我們希望藉由佛化祝壽儀式給年長者一些人生觀上的指引和安慰。

問：年長者若想在佛法中尋求精神的寄託，應該如何從修行上著手？

答：老年人的修行方法，其實要看他個人的身體、心理的健康狀況，以及生長背景、生活環境來決定，不能一概而論。有的人年紀雖大，可是還覺得自己很年輕，心理年齡與年輕人一樣，修行的方法自然也與一般人無異。

但有些年長者的身體或心理的狀況不佳，要他們和一般修行者同樣念佛、拜佛、禮佛，大概很困難。他們寧可坐在電視機前面看電視，或在路邊、路口看車來人往，消磨時間，也不願修行，這是因為他們的信心不足，心力提不起來，因而拒絕信佛學佛。這時候，做子女的人，或是親戚朋友們，就必須付出很大的耐心和愛心，鼓勵他們走上菩提道。

對於年老後才開始學佛的人，我的建議是：並不一定要深入佛理，鑽研義理，但是能有一些佛法上的基本認識，對他們卻是很有益處的。例如佛法中的因果觀、因緣觀，明白人生的聚散是自然的法則，要放下財產、情愛、冤親、敵人……等這些觀念，都能讓老年人在面對老、病以及終老的問題時，會更坦然，更豁達。

其實大部分的人是沒有宗教信仰的，尤其是中國人，他們或許能將晚年生活安排得很好，注重身體保養，常常運動、旅遊，也會去做義工，但就是不覺得自己需要宗教。平時生活緊湊倒不致於有無聊與失落的感覺，然而缺乏宗教的信仰，對未來毫無概念，對此生結束後將往何處去，茫無所知，總以為這一生過完了就什麼都沒有了，只要對這一生負責就夠了，沒有永恆的目標，生命對他們而言，只是此生的片斷而已。

至於有宗教信仰的人，是不是就知道會往何處去？也不一定。不過至少心中有一個願，便能為他帶來無窮的希望。所謂「生命無常，我願無窮」就是這個道理。

對於沒有宗教信仰的年長者，剛開始可以藉由當義工、修布施的方式，讓他們參與道場，接觸宗教，當他們瞭解宗教人士在做什麼後，慢慢就會能接受宗教。

（原收錄於《一九九四法鼓山禮儀環保年禮儀環保實錄》）

佛化長青的生活指南

緣起

人口高齡化已是目前世界各國的趨勢，臺灣當然也不例外，越來越多的高齡人口，促使社會各界開始重視年長者，關心他們心理、生理上所可能遭遇的問題。

其實在中國傳統倫理之中，一向很重視「敬老」與「養老」的美德。只是在社會現代化的過程中，「敬老尊賢」的觀念已經逐漸淡薄，從前強調含飴弄孫、閉門養望的「養老哲學」又跟不上時代的腳步，使得年紀大的人雖因醫學進步，擁有較長的壽命，卻在社會上得不到應有的尊重，精神苦悶，再加上生活內涵貧乏，益發加深年長之後的失落感。

法鼓山文教基金會秉持佛教關懷人間的本質，希望能透過佛法，以心理學、醫學、社會學的方法，落實對年長者的整體關懷，發揚傳統敬老的美德，倡導現代化的養老觀念。因此，在「禮儀環保」系列活動之中，就特別安排有「佛化聯合祝壽」，因為祝壽不是吃吃喝喝、表面熱鬧，而應當有其深刻的意義。

對壽星而言，祝壽有兩層意義：一是以感謝心來紀念、感謝父母生養之恩，社會培育之惠，慶幸自己又年長了一歲；二是以悲願心看未來，只要還活著一天，就要對社會有貢獻，為人群做努力。同時以佛法的觀念，用超越肉體的宏觀角度，朝無盡的未來，與自他的全體來看生命存在的價值。這樣的祝壽方式，不但壽星自己受益，來參加的親友必定也能感同身受。

除了舉辦佛化聯合祝壽，法鼓山文教基金會也製作《佛化長青手冊》，內容介紹了心理調適、日常生活規畫、保健養生，以及修學佛法的準則與方法，提倡現代化的養生哲學，是日常居家實用的參考資料。

規畫生活，享受高齡

根據聯合國的標準，所謂的老人是指六十五歲以上的高齡者，有人則是以退休與否作為標準；然而不論以什麼來衡量，我們也都聽說過「未老先衰」、「人老心不老」和「老當益壯」的形容詞，這都說明年齡不是唯一的標準，應該還要取決於心理與生理各方面的因素。在醫學發達的今天，活得長壽已不是難事，重要的是要活得莊嚴，活得快樂自在，那才是年長者所要追求的生活。

（一）心理調適最重要

隨著年齡的增長，必然會面對心理、生理以及與外界關係的各種轉變；心理上調適得好不好，往往是高齡後生活快樂與否的關鍵。因此，在基本的心態上，應具備以下幾個觀念：

- 1.把握當下，日日是好日：上了年紀的人最愛回憶過往，適度的表達尚屬健康，但過分地沈緬，就不免消極，要不然就是過度關心身後事。正確的觀念應該是越到老年，越要好好把握眼前的時光，讓每天都過得充實有意義。
- 2.坦然面對生老病死：接受自己逐漸步入高齡的事實，明瞭外表、容貌、體力上的改變，都不過是一種自然現象；對於死亡也要以更宏觀的角度來看待，體認到那不是結束，而是另一階段生命的開始，便能坦然面對，不再有任何的恐懼和憂慮。
- 3.跟上社會的脈動：現代人身處多元化的社會，若還抱持「晚年唯好靜，萬事不關心」的態度，一定會和社會脫節，到處格格不入，加深寂寞、空虛的感覺。所以要積極吸收新知，多關心周遭的事物，參加社團、慈善公益活動、擔任義工……，跟上時代的腳步。
- 4.維持良好的人際關係：退休後的人在家的時間多了，與配偶、兒女相處的機會增加，應該切記「家和萬事興」的道理，不要過分干涉家人的生活方式，也毋需過於依賴，凡事多忍讓、多包容，以感謝的心珍惜所有相聚的時刻。當然，和過去的同事、朋友仍然要保持聯絡與關懷，同時不要害怕結交新朋友，也要以開放的心胸多和小孩子、年輕人接觸，讓年老的心情更開闊，思想不落伍。

- 5.尋求宗教信仰：正確的宗教信仰，讓精神有所寄託，情緒得到穩定，即使有什麼病痛也會得到支持的力量，同時也較能泰然面對終老的問題。事實上根據一項調查顯示，有宗教信仰的年長者，通常對生活的滿意度比較高，也比較會有幸福感，這是因為透過宗教的信仰與修行，能讓身、心得到最圓滿的調和。詳細的內容，請參考本文第四部分：「修心養性，常保安樂。」

（二）生活起居善安排

除了正確的觀念與信仰，年長者在生活上也要有妥善的規畫與安排，以下是我們在飲食、衣著、居住、財務、教育、休閒六個方面的建議：

- 1.飲食清淡有節制：中年以後的飲食，應遵守「清淡」與「少量」兩大原則，並且最好能茹素。醫學的研究已經指出，素食者的血液呈現最適合人體狀況的鹼性，足夠的纖維質讓腸胃蠕動正常，減少腸道內毒素的積存，而且膽固醇會大幅減少；整體來說，素食可以降低罹患癌症、心臟血管疾病、高血壓、糖尿病、結石等的機率。不過素食者也要注意營養的均衡，脂肪的攝取不宜過量，多吃新鮮蔬果，少吃醃漬、加工過的食物。
- 2.適度的穿著打扮：穿著以舒適、端莊為原則，衣服的材質最好是輕柔、透氣、不易皺的，而且要穿脫方便。外出時適度的打扮是一種禮貌，即使在家裡也不可過於隨便，尤其不要整天穿著睡衣，頭也不梳，外表邋邋遢遢，會顯得格外沒精神。此外，年紀大了對冷熱的感覺會比較遲鈍，應該多加注意，以免受寒。
- 3.注重居家環境：安全是首要前提，在浴室、廚房、樓梯、地板等容易發生意外的場所，可以鋪上止滑磚或防

滑墊，並加裝扶手，加強照明設備，以防止跌倒，家具最好不要有太多尖角，座椅、床鋪不可太軟。其次要考慮舒適性，年紀大的人較怕吵，所以房間的隔音要加強，屋內空氣流通要好，濕氣不能太重，並且要注重環境的清潔衛生，因為那是維護健康的第一步。

- 4.妥善規畫財務：退休往往也意味著固定收入的減少，便應該及早做好財務規畫，不要把財產全給子孫。在觀念上，要先建立「知足少欲」的想法，不揮霍，不浪費，但也千萬不要慳貪吝嗇，被人冠上守財奴的封號，畢竟錢財乃身外之物，生不帶來死不帶去，不如多布施，幫助需要幫助的人。最後，切忌盲目的投資，投入無謂的金錢遊戲，以免賠上老本，得不償失。
- 5.熱衷學習進修：維持旺盛的求知欲，可以保有一顆年輕的心。只要有興趣的、體力許可的，例如：繪畫、陶藝、插花、舞蹈、書法、語言等，都非常適合。目前各縣市政府或各成人教育單位，都針對年長者開辦有長青學院、松柏學院、老人大學等，從基本的識字班、國語班，到英語、日語、電腦班等都有。
- 6.適度休閒娛樂：很多年長者經常覺得時間多得不知道怎麼安排，如果不知妥善運用，難保不會悶得發慌，閒出病來。安排休閒娛樂可依個人的興趣做選擇，最好是對身心健康有益，例如：爬山、旅行、園藝、閱讀、看畫展、聽音樂會……等等。如果過去因為工作、家庭的關係，擁有一身才藝卻尚未發揮，退休後正好可以一償宿願，做個素人畫家、業餘攝影師或作家，自娛又能娛人。

養生保健，延年益壽

拜醫學進步之賜，現代人普遍長壽，並在追求高壽的同時，也希望減少患病的機率，延緩老化的程度。因為如果年紀大了卻病痛纏身，成天在藥罐子中打轉，嚴重的話還要依靠親人照顧，成為他人的負擔，不但造成起居作息的不便，生活品質大受影響，更遑論享受老年生活。根據統計，有百分之七十以上的老人患有一種以上的疾病，其中以癌症、腦中風、心臟病、高血壓、糖尿病、呼吸器官等的病症居多。而隨著身體機能的退化，則容易出現記憶力減退、骨質疏鬆、青光眼、白內障、聽力退化、皮膚病、消化不良、腰痠背痛等狀況。若以中醫的觀點來分析，老人病往往有表裡並發、虛實夾雜、陰陽獨盛的特徵。

高齡者在平日就要注意自己身體的狀況，有問題立刻求診專業醫師，不要諱疾忌醫。並且最好能在住家附近找一名家庭醫師，不但方便就診，而且他會比較瞭解您的健康狀況，有什麼變化可以及早發現，必要時才上大型的醫院。此外，吸收正確的醫學常識，也有其必要。

不過注重健康並不表示就該整天緊張兮兮，動不動疑神疑鬼，覺得自己渾身都有病；要不然就是過度防**衛**，什麼活動也不敢做，門也不敢出，弄得生活沒有樂趣，日子如同嚼蠟，那就真的是本末倒置了！

（一）長壽養生的要訣

年長者除了生病要尋求醫師的診治，最重要的還是注重日常的養生保健，因為「預防重於治療」。觀察長壽者，通常可以在他們身上發現一些共同的特徵，再配合專科醫師的建議，便可歸納出長壽的要訣如下：

1. 注重飲食營養：飲食與健康息息相關，適當的營養更可以減緩老化的速度。每餐的分量不要多，最好只吃七分飽，但是營養一定要足夠、均衡。此外高齡者多半牙齒

不好，會影響進食的意願與食物的咀嚼，或是因服用某些藥物，都會降低營養的吸收，必須特別注意。

- 2.養成每天運動的習慣：運動對身體健康有益已是不爭的事實，但是高齡者做運動不可以太激烈，也不要勉強，步行、游泳、太極拳、瑜伽、健身操、爬山……等都不錯，但要注意，適合甲的運動不見得適合乙，例如爬山，對有退化性關節炎的人就不適合，所以一定要配合個人的體能狀況來做選擇。
- 3.起居作息要正常：上了年紀的人作息要正常，生活步調最好是不疾不緩，尤其睡眠要充足，不要熬夜，養成早睡早起的習慣，並在早、中、晚各做一些運動，若有安排娛樂休閒活動，也要有所節制，千萬別因此勞累過度。
- 4.定期健康檢查：不要等到身體很不舒服了，才上醫院求診，最好能早期發現，即時治療。根據醫師的建議，超過六十歲的人，每年最少要做一次健康檢查，而平時在家也要常常注意血壓是否正常。
- 5.戒煙、戒酒：煙與酒是健康的大敵。抽煙會增加心臟血管、呼吸系統患病的機會，酒喝多了會影響肝臟、腦神經等的功能，上了年紀尤其應該戒絕。不管您已經當了多久的癮君子 and 「飲」君子，戒煙、戒酒永遠不嫌遲！
- 6.行善修福：常言「助人為快樂之本」，從佛教的觀點來看，健康與否，僅注意生理的調養是不夠的，心理的平衡與精神的提昇更是重要，常常行善、助人、布施、修福，對身體、心理都有極大的好處。
- 7.保持樂觀的心情：長期情緒低潮，會加速身心的老化，不利於疾病的痊癒，所以要時時保持開朗、愉悅的心情，凡事不要斤斤計較、鑽牛角尖。偶爾有什麼不順心的事，也要懂得疏導情緒，方法是多參加社交活動、做

有益身心的休閒、和三五好友談心，最好還能有正確的宗教信仰，及健康的修行活動。

- 8.多動腦，多用腦：隨著年齡的增長，人的記憶力會衰退，但是如果能加強鍛鍊腦力，多從事讀書、寫作、計算數字、繪畫、下棋等腦力活動就比較不容易遲鈍，也會減少罹患老年癡呆症的機率。此外，對周遭的事物保持高度求知和關心的態度，也都有助於延緩腦力的退化。
- 9.選擇合宜的生活環境：環境中的空氣品質、濕度、噪音、飲用水質都會影響身體的健康，高齡者適應力較差，更要注意居住的環境。如果無法改變居住的地點，至少也要有改善的措施，例如加裝除濕機，加強隔音設備，避免在空氣不好的時段出門等。對於那些需要長期在家養病的人，則要格外注意環境的清潔，布置上要明亮、整齊，切勿暮氣沈沈。

（二）別讓病痛成主宰

然而，再怎麼注重保健養生之道，也不可能一輩子無病無痛。所以在心態上要接受年紀大了難免會生病的事實，要認知到飲食、生活習慣會因為療病而有所調整。

而且，不要認為生了病就什麼都不能做，如果不是情況特殊，可別成天懶洋洋地躺在床上，或是坐著發呆，應該在必要的休養外，盡可能維持正常的作息和社交活動，只要是自己做得來的事就不要假手他人，否則那會更不利於復健。

在養病的過程中，則應格外注重心理的調適，不要自怨自艾，憂愁不已，也不要亂發脾氣，見到人不要抱怨連連，訴說自己生病有多可憐，罵兒女有多不孝順，更不要誇大病情，想藉此博得別人

的同情。應該敞開心胸，一方面接受老病的事實，一方面讓自己的生活有目標、有重心，若有正確的宗教信仰，更可以轉移對病痛的注意力。

人生難免有病痛，雖有醫藥治療，仍然不時感受到痛苦、絕望、恐懼、忿恨，所以最好能有虔誠的宗教信仰。以佛教來說，年長者可以經由念佛禮拜，祈求佛菩薩加被，並在佛法的信念之中，找到安慰，尋得精神的寄託。

修心養性，常保安樂

上了年紀的人，注重身體保健，強調生活情趣，無非是希望獲得身心的安樂，享受祥和、悠閒、自在的生活。這些安排固然重要，但是內在修心養性的功夫一樣不可少，否則一旦寂寞孤單，思慮掛念的事情太多，或是受到一點病苦時，立刻身心難安，自暴自棄，情緒陷入低潮。其實上了年紀的人最忌情緒起伏太大，因為心理會影響生理，不少年長者的身體不舒服，醫生檢查不出毛病，最後才發現原來是「心病」造成的。

佛法向來就是強調從心地上下工夫，而佛更有「醫王」的尊稱，比喻佛能醫治眾生的心病，一如世間的良醫。在《雜阿含經》卷五〇、《醫喻經》等，都說到大醫王具足「四法成就」：善知病；善知病源；善知病的對治；善治病已，更知將來復發的可能與因緣而斷除之。簡單地說，就是說修學佛法，遵循佛的教法，可以徹底、根本地解決心病，進一步得到解脫。在《大智度論》中也有一個比喻說：「佛如醫王，法如良藥，僧如瞻病人，戒如服藥禁忌」，更是將佛法僧三寶與戒律的關係生動地描繪出來。

佛法的修持是講次第的，故有八萬四千法門之說，所以不論初學或老參，都能找到適合自己根機與性向的修行方法。而除了個人自修外，更可以參加各種共修法會、演講、活動，或是到寺廟中擔任義工。年長者可以因此拓展人際關係及與社會的接觸面，維持積極而有活力的生活態度。

（一）居家空間好修行

大部分的年長者都是退休後賦閒在家；要不就是兒女長大成人，原本忙碌的家庭主婦，一下子變得非常空閒。以前可能會因為工作忙、家務忙，想要好好修行卻抽不出空來，現在則是時間充裕，若能妥善安排運用，福慧自能增長，當然也絕對不會有寂寞無聊的感覺了。

以下簡單介紹適合在家自修佛法的方法，提供給過去在家裡沒有自修習慣的人參考。剛開始不妨多種互相搭配，才不會覺得單調枯燥，在一段時間的適應和調整後，找到適合自己的法門，以及身心狀況最理想的時段後，就要持之以恆，切忌一曝十寒；當然也不要一開始就將目標定得太高，給自己太大的壓力，不要事先抱定非要達到什麼境界不可，否則到最後不是患得患失，就會因為缺乏信心半途而廢。

- 1.做早晚課：銀髮族不妨為自己定下早、晚課誦，一方面是修行，一方面養成固定習慣，讓生活有規律、有方向。課誦的內容與時間長短，可以依個人的喜好而定，內容可包括供養、禮拜、持名、讀誦、發願、迴向等。重要的是定時定課，也就是在每天同樣的時段做同樣的功課。舉例來說，上了年紀的人通常很早起，正好可以利用早餐前的那段時間來做早課；晚上不少人是坐在電視機前打瞌睡，這時候還不如去做晚課然後才就寢，一定可以睡得更安穩。當然，唱誦以及法器的使用，都應以不影響同住家人和鄰居為前提。詳細的課誦方式，可以請教佛教的法師。
- 2.靜坐：靜坐是保持身心安定與平衡的最好方法，也有助於身體健康。可以每天固定一段時間靜坐，也可以配合早晚課誦，在早課前、晚課後靜坐，時間長短依個人狀況而定。年紀大的人亦毋需擔心以前沒有練過打坐，一

下子要盤起腿來會很不舒服，因為可以用漸進的方式練習。若真的無法盤腿，也可以採用坐在椅子上等其他姿勢，只要掌握姿勢端正，身心放鬆的重點即可。初學者最好還是向正統佛教的靜坐老師學習，不要自己盲修瞎煉。

- 3.念佛拜佛：念佛拜佛有助身心健康和安定，也可以達到一心不亂的境界，對於不習慣靜坐的人，可以採用念佛拜佛的方式，而拜佛的動作還能柔軟筋骨，達到運動的目的。拜佛應定時或定數，拜的時候不疾不緩，口中同時稱誦佛號。若身體狀況沒辦法拜佛，或是必須長時間臥床休息，光念佛號也是可以的，方法是將身心放鬆，摒除雜念，專注於佛菩薩的聖號上，或是藉著數念珠來幫助專心，很快地就會有清心安樂之感。
- 4.閱讀書籍：佛教的書刊種類繁多，選擇適合自己程度，符合自己興趣的去讀，內容只要是知見正確，不錯因果，有助於心性修養，增進佛學常識的，都值得一讀。當然，也可以為自己訂定讀書計畫，例如專讀一部經，或是專究一家之說，或是著重在某一位高僧、人物等的資料，給自己一個目標，讀起來會較有充實感與成就感。
- 5.聽錄音帶或看錄影帶：現在市面上出版了很多佛教相關的錄音帶和錄影帶，內容豐富，很受歡迎。尤其對上了年紀的人，有時候書看多了眼睛會覺得吃力，就可以改聽錄音帶；對於一些臥病在床或是不方便看書的人，藉著錄音帶或錄影帶，同樣可以修學佛法。
- 6.收聽或收看佛教節目：目前臺灣的電視臺和廣播電臺，播放佛教節目的很多，對不方便出門的銀髮族，也可以藉由信件的往來，和節目中的法師或主持人進行雙向溝通，達到請益佛法的目的。

除了上述修學佛法的方法，我們也鼓勵在家居士茹素、持戒。素食的好處在醫學上早有證明，佛法則認為若因食素培養慈悲心而不殺生，那更是功德無量；而在持戒上，最好是能守五戒，亦即「不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒」，並且盡可能發心受在家居士菩薩戒。因為持戒清淨，能使身心平穩、和諧，心性得以提昇。

（二）積極參與齊共修

除了在家自修，我們也鼓勵銀髮族多多前往寺院道場，參加各項共修活動。就修行的角度來看，共修有不可思議的力量，大家互相砥礪，有益福慧增長；而藉由活動的參加，擴大年長後的生活圈，日子過得充實，又能認識學佛道上志同道合的朋友，維持穩定的社會、人際關係，心情必定會豁達開朗。

在道場的選擇上，自然是以正統的佛教為原則，地點最好是離家近或交通方便的，否則會降低前往的意願，不容易持續。至於活動的項目，可以根據各人的喜好、時間與體力，選擇性地來參加，但最少要能選定其中一項長期定時地參加，持之以恆地精進。例如北投農禪寺就有念佛會、禪坐會、大悲懺、講經、朝山的共修活動，中華佛教文化館也有觀音會、藥師會以及梁皇寶懺等定期共修。

（三）加入義工的行列

除了參與修行活動外，還可以加入義工的行列。以農禪寺來說，每次法會、拜懺、禪一、禪三、禪七、佛七，以及夏令營、佛學營等大型活動，都需要眾多的義工菩薩前來護持幫忙，有的是整潔環境，有的是維持秩序，有的擔任文書工作，或是在廚房裡洗菜、切菜、煮菜。所謂「勤勞健康最好」，有的人還因為對義工工

作的投入，而解決了自己的病痛問題，也有不少人是在義工工作中，才體會到工作即是修行的真諦呢！

目前農禪寺的義工有「萬行菩薩隊」的組織，並依個人專長分編為引禮組、廚房組、美工組、筆耕隊……等，義工本身還有不定期的聚會，以及各種訓練的課程。高齡者參與其中，因為有機會接觸新的觀念、新的事務，活到老學到老，再也不用擔心思想跟不上時代了。

其實當前的社會福利工作，需要義工的場合相當多，做義工沒有工作壓力，卻有做功德的愉快。

（原收錄於《佛化長青手冊》）

以菩薩心拜大悲懺 — 一九九四年護法信眾聯誼大會開示

今天要向諸位說明拜懺的意義。拜懺，就是懺悔我們的業障。在娑婆世界的每位眾生都有很多業障，必須懺悔。業障輕的，會障礙我們修道，也就是當我們不修行時，沒有障礙，一旦開始修行，種種障礙就會出現；業障重的人，平時沒有障礙，當想要做一些事，尤其是一些好事，障礙就會出現；至於業障更重的人，終其一生中，不管有事沒事，在心理上、身體上、環境上，都常常會有各種的病痛、阻礙等業障。在我們有障礙之後要拜大悲懺，沒有障礙時也要拜懺，因為人人都有從過去世以來的業障。

觀世音菩薩非常地慈悲，說了〈大悲咒〉，宋朝四明大師便根據〈大悲咒〉，同時收錄了《法華經·觀世音菩薩普門品》中最重要的一部分，編成《大悲懺法》，也就是我們今天拜的大悲懺。

相信很多人都知道，在得到法鼓山之前，農禪寺為另覓建地，足足找了八年，最後在集合了一千多位菩薩，誦了二十一遍〈大悲

咒〉之後得到感應，才找到現在位於臺北縣金山鄉的法鼓山。可見即使障礙很多，經由拜懺也可以消除。

今天我們所處的社會非常混亂，人心難測，環境複雜，每個人也都有各自的煩惱與障礙。因此今天我們集合近八千位菩薩一起拜這場大悲懺，目的就是希望能消除我們的業障。

修行，若是一個人修行，就只有一個人的力量，二個人一起修行，就能同時得到雙份的力量；今天我們有七千多位菩薩一起修行，就可以得到七千多份的力量。這樣殊勝的因緣可說是前所未有的。我站在臺上帶著大家一起拜懺，能夠感覺到你們每個人的力量都集中到我身上，也感覺到力量從我身上分布、分享到每位菩薩心中。

法鼓山截至目前為止，是一個不算大的共修佛法的團體，只有十六萬人的會員。但是我們能有今天的功德，都要歸功於這十六萬位菩薩，所以我們也要把今天的功德與這十六萬位菩薩共享；如果說法鼓山是一個大家庭，身為家長的我，願意把我從十三歲出家以來修行所得的一切功德都迴向給十六萬位菩薩。

此外，法鼓山的理念是「提昇人的品質」，目的要「建設人間淨土」，我們也應該把所有功德分享、迴向給所有需要佛法的人，讓他們在得到佛法之後，都能共同實踐我們的理念。

今天除了北部的菩薩們之外，在座有很多菩薩都是遠道從高雄、屏東、臺南、臺中、臺東、宜蘭、花蓮、嘉義等地而來的，經過一夜未睡，今天還能精神奕奕地參加聯誼會和大悲懺法會，是真正的菩薩風範！

今天的聯誼大會雖然只有短短的一天，但是在事前經過半年多的籌畫準備，總計動員了五、六百位義工菩薩；在最後的三個月之中，籌備工作進入緊鑼密鼓的階段，特別是在最後的一個星期內，一些重要的幹部更到了不眠不休的地步，他們也都是菩薩！

所謂的菩薩就是要難行能行、難忍能忍、難捨能捨，像觀世音菩薩一樣，以千手護持眾生，用千眼照顧、關懷眾生。但是身處娑婆世界的我們，待人處事難免有缺失，不可能百分之百圓滿。因此遠道而來的菩薩，可能會有所委屈，而這五、六百位義工菩薩在籌備過程中，必定也是備受委屈。現在，如果你們願意承認自己是菩薩，相信你們的委屈、不滿都會因此而消融了。

我們法鼓山所有的菩薩都知道，師父寫了二十句「四眾佛子共勉語」，其中有兩句：「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱」，如果我們能常常運用這兩句話，再配合今天拜大悲懺的心，煩惱就會很快消失。

最後，祝福諸位菩薩身心平安、萬事如意、福慧雙修、早日成佛，阿彌陀佛！

（一九九四年護法信眾聯誼大會大悲懺開示，刊於《法鼓雜誌》五九期）

法鼓妙音傳法音 一一九九五年法鼓合唱團演出前開示

佛教音樂有潛移默化的力量

我們的佛法需要透過各種樣的方式來表達，也需要透過各種樣的方式作為媒介來接引更多人，使他們接觸佛法、接受佛法，成為三寶的弟子，而音樂便是其中之一。像敦煌及大同石窟上的壁畫，就有很多天使、天女在彈奏樂器和演唱。

佛教音樂具有使人清心寡欲、清淨清涼的功能，使人聽了受感動而接受佛法，因此佛教音樂有潛移默化、感化的力量。當我們舉行法會唱讚的時候，大家能夠把心情平和下來，把虔誠心提昇起來，這是佛教音樂的重要性。

要有修行的體驗才能唱出佛教音樂

佛教的音樂是要陶冶我們浮動的心，要平靜安穩、清淨而有一種喜悅的享受，還有莊嚴隆重的氣氛，要不然就不是佛教的音樂。

要有修行的體驗才能夠唱出真正的佛教音樂來，所以我們希望老師和團員都來參加禪坐、念佛、拜懺等的共修活動，瞭解佛教精神的涵義，這樣才能表達出法鼓山的精神和共識，否則我們的合唱團就跟基督教的合唱團或歌仔戲團沒什麼差別了。

為推動佛法而唱

我們不是來當職業歌手，而是法鼓山的萬行菩薩，萬行菩薩不是專業的，但是要培養出專業的修養。所以你們本來不會唱的，要會唱；唱得不好的要練習，唱得很好的要幫忙帶動別人。雖然是業餘的合唱團，但我們期許有職業水準的演出，是為了表現法鼓山的理念，推動法鼓山的理念而唱。

像在師父演講或大型法會上，合唱團不要說是唱，只要服裝很整齊，往臺上一站，就是我們道場的莊嚴，法會的氣氛因大家站上去就襯托出來，在師父還沒上臺前讓大家的心情能夠平和下來，而且有一種喜悅、輕鬆、愉快、安定的感覺，等待師父上臺或正式法會的開始，合唱團就有很大的作用。合唱團本身就是師父演講的前奏，也是我們發揮的序幕，這是合唱團的功能。

與師父同臺演出

當釋迦牟尼佛在天上快下來人間時，有許多菩薩已經先到人間出生，等待釋迦牟尼佛降臨人間時為他護法，作為他的護持者；我

很高興我還沒上臺就有菩薩已經在臺上迎接我，像在國父紀念館和臺中惠蓀堂的演講，你們坐在舞臺後面，很莊嚴很好看，所以諸位萬行菩薩參加合唱團有一個好處：可以跟師父同臺演出。祝福我們大家演出成功。

（刊於《法鼓雜誌》七期）

對「菩薩成長年」的祝福與期許——一九九六年新春賀詞

諸位菩薩：新年好！今年是一九九六年，我因為很忙碌無法親自到每一個地方向各位拜年，所以希望藉著這個錄影帶，傳達新春賀歲關懷之意。我除了祝福諸位新年快樂，同時也要向大家報告幾件事情。

去（一九九五）年是法鼓山的「四安成長年」，也就是安身、安心、安家、安業，前年我們推動「禮儀環保年」，大前年倡導「心靈環保」，今年我們將要推動的則是「菩薩成長年」。「菩薩成長年」並不是要我們把過去的放下另謀成長，而是要把去年所推動的四安運動更持續、努力地落實。

去年之中除了我親自主持的「四安」演講外，我們也舉辦了「四安成長營」活動，許多菩薩們都曾經參加過這項成長活動。但這個活動仍然沒有普遍推廣到所有的菩薩中，更沒有推廣到社會上。其實要想身心健康平安、安居樂業，並不僅只是我們法鼓山的菩薩們，而是所有的人，包括中國人、外國人乃至於全世界人類共同的期望。因此，我們是要在「四安」的基礎上，讓諸位菩薩繼續成長，而四安中的安身、安心就顯得非常重要。至於用什麼來安身、安心呢？就是用過去我們所倡導的「心靈環保」，從「精神的修養，理念的建立，觀念的改善」上著手。

同時我們在言行舉止上也要有禮貌、有威儀。讓別人在接觸到法鼓山菩薩的時候，都能感受到：這就是法鼓山的文化，這就是法鼓山的精神，這就是法鼓山的形象。法鼓山的形象是什麼呢？是：心理是健康的，生活是健康的，禮貌是周到的，人格是健全的；不但能使得自己平安、家庭平安，也能使得每個人都平安。

唯有成長自我才能影響他人，如果我們僅是期待他人成長，世界是不會淨化的；要淨化人心就一定是要先淨化自己的心，要淨化社會一定從自己先淨化起。因此我要勉勵、祝福諸位菩薩，希望你們在自己的內心、修行以及待人接物等各方面，都能有大幅的成長。此外，在各會團會員、團員人數方面，是否能夠成長雖然重要，但更重要的是人品、人格的提昇，修行、修養的成長，這才是我所期待的，也是諸佛菩薩所希望的！

最後，我再一次祝福諸位：身心平安，安居樂業，萬事如意，早日成佛，阿彌陀佛。

（刊於《法鼓雜誌》七四期）

對「人間淨土年」的祝福與期許——一九九八年新春賀詞

阿彌陀佛！我是聖嚴師父。今年是一九九八年，因為我沒有辦法親自到每一個地方向諸位菩薩拜年、問候、祝福，只有透過《法鼓雜誌》向諸位拜年，為諸位祈求三寶加被祝福。

今年對中國人來講叫作虎年，老虎是非常勇猛的動物，它代表了精進不懈、勇往直前的精神。因此在這新年度的開始，讓我們一起學習老虎勇猛的精神，願我們從今以後在自己的菩提道上，以及家庭、事業各方面，只有努力往前，沒有悲觀、失望和逃避的種種心態出現，這也就是菩薩精神。

在過去的一年，國內社會和國際環境有好有壞。壞的是在經濟面有衰退的困境，在政治面有混亂的現象，在社會面有脫序的問題等等。但慶幸的是，因為大家都知道社會不安的主要原因在於人心的問題，所以，現在國內普遍地響應提倡心靈的淨化，這正是我們法鼓山的精神所在。

我們法鼓山提倡心靈環保，推動「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念已經很多年了，可見我們法鼓山的理念已經獲得社會普遍的認同與肯定，這是令人安慰的好現象。

西方有一句名言：黑暗之後，天亮也就不遠了。今天，我們在這個比較沈悶的時代，正是推展出未來前途和希望遠景的最好時機。如果我們有決心、毅力，呼籲大家一起來，同心同願的共同努力和改善，相信我們的生活環境和品質，會一天比一天好。

去（一九九七）年是我們的成長年，今年是關懷年，由縱的關懷做到橫的關懷，由身邊的人關懷做到周遭上下的人彼此關懷。由內部的關懷做到對外對社會的關懷，用以推動人間淨土的實現。

因此，我們展望未來，還是要繼續推動四安和四環的運動。所謂四安，就是安心、安身、安家、安業；所謂四環，就是心靈環保、生活環保、禮儀環保，還有自然環境的保護。這幾種運動我們要繼續不斷地推廣，這是完成「建設人間淨土」理念的具體工作目標。

為了在未來的一年裡，能順利地推動這些目標，所以我們在今年元旦推出了「點點心願，千千菩提- 給世界一份愛的力量」活動，希望全國乃至於全世界能夠響應，人人都持誦〈大悲咒〉或者是觀世音菩薩的聖號，藉著觀世音菩薩的慈悲願力，給我們力量、給我們信心，讓我們能順利地達成所希望達成的願望和目標。但願我們大家都能因持誦〈大悲咒〉或聖號而心心相應；人人學做觀世音菩薩，彼此關懷、相互勉勵、守望相助，如此我們的家庭、我們的健康、我們的生活環境，以及我們的社會、國家和世界也就能夠

平安和樂。我們希望這個活動給我們帶來無限的希望、無窮的光明。祝福大家，阿彌陀佛！

（刊於《法鼓雜誌》九八期）

慈悲與智慧的佛教 — 一九九八年世紀漢藏佛教大對談開幕詞

達賴喇嘛尊者，諸位兄弟姊妹：早安！

我是法鼓山佛教基金會所屬團體的創辦人聖嚴法師。我感到非常高興，能與紐約西藏之家的舒曼教授，共同為達賴喇嘛尊者主辦三天的弘法大會，並且將於五月三日下午，與尊者以佛教的「智慧」為主題，同臺對談。

佛教，雖然博大精深，它的宗旨，則在為人類提供了智慧和慈悲的精神文明。人類之有苦惱，因為缺少了智慧；人間之有紛爭，因為缺少了慈悲。如果能以慈悲心來對待人，你就不會跟他人發生衝突。如果我們大家都願意開發自己心中的智慧和慈悲，佛國淨土的景象，也會在我們的人間展現開來了。

恰巧，達賴喇嘛尊者，於去（一九九七）年三月，在臺灣傳授了觀世音菩薩的慈悲法門，此次來紐約傳授文殊菩薩的智慧法門。願我們為這三天的盛會祝福，願它為人類帶來普遍的光明，願它為世界帶來永遠的和平。

最後，我們要特別感謝達賴喇嘛尊者，不辭辛勞，從印度來到紐約，普施甘露，普降法雨。

（一九九八年五月一日講於漢藏佛教世紀大對談，刊於《法鼓雜誌》一〇一期）

新世紀全民祈福許願博覽會開幕詞

感恩李總統登輝先生親自蒞臨「新世紀全民祈福許願博覽會」，也感謝諸位長官、貴賓光臨會場，共同參與「我為你祝福」的全民運動。

我們相信，人類的良知，永遠不會磨滅；全民的希望，永遠不會落空。所以推出「我為你祝福」的全民運動。

我們相信，只要全民都有一顆「我為你祝福」的愛心，不論見到誰，不論親疏，乃至於是不懷好意的人，相遇之時，都能說一聲「我為你祝福」。你就能贏得友誼，同時也獲得了平安。

懇求全國上下，從今天起，大家都把「我為你祝福」這句話常常掛在嘴邊，把「我為你祝福」這句話常常記在心頭，我們的社會大眾就有福了。

為了響應李總統登輝先生所提倡的「心靈改革」運動，我們法鼓山推出了為全民祈福的許願、還願、祝福三部曲，創造臺灣新世紀的文化奇蹟。再一次的懇求全國上下，響應「我為你祝福」的社會運動。感恩！感謝！

（刊於《法鼓雜誌》一〇〇期）

以佛法祝福大家 — 全民祈福平安大法會暨會員大會歡迎詞

諸位貴賓，諸位法師，諸位護法的菩薩們：我以三寶的功德為您們大家祝福。

我們法鼓山，是一個從事推動全面教育工作的佛教團體，所以我們今天舉辦全民祈福平安法會，不僅僅是宗教信仰的一項儀式，

更是改善民俗、提振人心、莊嚴人性、淨化社會的示範活動；是以關懷社會的運動來達成提昇人品的教育功能。

我們將要唱的「楊枝淨水」，是象徵觀世音菩薩清涼的大智慧，唱的「遍灑三千」，是象徵觀世音菩薩平等的大慈悲；誦的〈大悲咒〉，是介紹並代表觀世音菩薩顯現廣大願力的各種身分和功德；誦的《心經》，是闡揚佛教人生觀及宇宙觀的哲學概論。用深邃的智慧，來觀察分析人生宇宙的現象，就不會執著任何一種以利害得失來衡量自我價值的因緣。用平等的慈悲，來面對接受人生宇宙的現象，就不會放棄任何一個以幫助他人來圓融自我的機會。

所以，正信佛教的主張：人類當以正確的觀念，指導正確的行為，以個人的行為，影響社會的風氣。因此，我們法鼓山的理念，便是「提昇人的品質，建設人間淨土」。

我們相信：如果人心不正，行為乖張，便會引起鬼神的忿怒，以致於也為人間社會帶來疾病和災難等種種的不安。我們舉辦平安祈福法會的作用，固然是以佛法召請幽冥界的眾生，前來接受佛法的開導而放下心中的執著，或者往生佛國，或者轉生善道，接受了佛法的感召，至少也會成為保佑人間安寧的護法善神。再者，更重要的是，我們參加祈福法會的全體大眾，在祈禱諸佛菩薩及護法善神的加被之外，也應當學習諸佛菩薩的智慧和慈悲，來做觀世音菩薩的化身，以身作則，自度度人。人人若能如此，我們的人間社會，必定平安，必定祥和。

（一九九八年九月二十六日講於全民祈福平安大法會暨會員大會，刊於《法鼓雜誌》一〇
六期）

在委曲中成長菩提心

諸位專職及義工菩薩：

我是聖嚴師父，首先向諸位菩薩致歉，我未能等待參與今天的盛會（案：意指十月二十三日晚上所舉行的功德分享會），便來到了紐約，我只好用這一份傳真，請果肇法師代我宣讀，慰勉諸位，感謝諸位。

今年度的祈福法會及會員大會，於九月二十六日在林口體育館隆重舉行，盛大召開，是我們法鼓山有史以來最最震撼人心的創舉。效果之好，影響之深，也是首見。這都是由於諸位菩薩們的萬眾一心，竭智盡力的共同努力，奉獻所致。在用錢方面盡量節省，在籌備及場地舞臺等設置方面，又盡量莊嚴實用，這除了法鼓山，恐怕很難有人辦得到。

縱然尚有美中不足猶待下次改進之處，諸位已盡了最大的心力，我要再一次地向諸位菩薩表示感恩感謝。

法鼓山的形象是靠你們來提昇的，法鼓山的理念，是靠你們來推動的，法鼓山的義工菩薩群，創造了法鼓山，雖在工作運作中，讓你們多少有些委曲，都是由於師父的設想不周，不看僧面，當看佛面，在委曲中成長了菩提心，還是值得的。祝福諸位。

（刊於《法鼓雜誌》一〇七期）

對「祝福平安年」的祝福與期許——一九九九年新春賀詞

我是聖嚴師父，大家好！我在這裡向諸位拜年，祝福大家新春如意。今年是一九九九年，春節是我們華人非常重視的節日，我沒有辦法到每一個地方向諸位說聲「恭喜」，所以利用《法鼓雜誌》向各位恭賀新春愉快！

我們中國人都相信春天到了，就是喜氣到了，也相信春天就是萬象更新的先兆，去年的一年已過去，今年新的希望又來了。去年我們究竟成長了多少，或者犯了多少過失，已經是去年的事，但從

今年開始，我們應該重新往前。所以我們中國人一向把農曆新年的除夕夜，當作一個段落的結束。然後過了除夕夜，到了第二天凌晨子時開始，就是新的展望來臨。

通常，一般人的習俗在過年的時候會大吃大喝一頓，好好玩一下，以慰勞過去一年來的辛苦，也可以和家人團聚，歡樂一番，享受所謂的天倫之樂。可是對身為佛教徒的我們來說，尤其在今天這個時代，平常吃的、喝的，以及住的環境已經可以過得去，實無必要在新年的時候，再來大吃大喝及大玩一頓。這樣只是使身體多累一點、錢多花一些；也許在精神上好像調劑了一些，但仔細深思後，並沒有任何實質的成長。

所以，作為一個佛教徒或者法鼓山的菩薩，我希望大家能夠推動心靈的環保、禮儀的環保、生活的環保以及自然的環保。在這四種環保運動的原則之下，我們在過年期間正好可以藉機練習一下，不製造髒亂，並徹底地將自己的內心清淨一番，多念佛、多拜佛、多感恩，或是多勸人家多念佛、多拜佛、多感恩，或是多找幾位菩薩來共同推廣法鼓山的理念，使我們的社會更祥和、更清淨、更安樂，使我們的人心更穩定、更安全，這才是最有意義的事，所以祝福大家在新年期間不是因為吃喝玩樂而覺得快樂，而是在新年之中，能夠做新的功德，以及開展新的人生旅程，那才是對我們非常有用的事。

因此，在新春當中，請大家一方面保重自己的身體，一方面對家人要好好地照顧。平常若無機會到寺院裡去，可以在新年期間到寺院中禮佛、共修，或在家裡安安靜靜地念佛、拜佛或是談談佛法、看看佛書，這比做任何事情都好。新的一年從第一天開始，一直到一九九九年除夕夜為止，又是另一年的過程。好的開始就是成功的一半，諸位菩薩若在新春一開始，有好心情，自然身體好；過年時候，若有好心情，一年裡都會平安。因此我在這裡祝福大家平安、快樂、健康、幸福，阿彌陀佛！

第四篇 提昇人的品質

佛子共勉語

這二十句共勉語，並沒有前後一定的連貫關係與次第，不過，前二句：「信佛學法敬僧，三寶萬世明燈。」與後二句：「處處觀音菩薩，聲聲阿彌陀佛。」是「四眾佛子共勉語」當中最重要。

要將這二十句熟讀背誦，並瞭解其中的涵義，不但可自勉自勵，也可勉勵他人。若每位會員都能瞭解這些理念，而且能夠廣為傳播，便是自利利他的菩薩行。

以下用一句、一句的方式，分別作詳細的解釋。

信佛學法敬僧

「佛」，是覺悟的意思。是大徹大悟、自覺又能覺他、圓滿徹底覺悟的聖者，尊稱為「佛寶」。

在我們這個世界上，到現在為止只有釋迦牟尼佛一個人成佛。釋迦世尊是我們佛教的教主，二千六百年前，誕生於現在位置印度與尼泊爾交界處的迦毘羅衛國，為預備繼承王座的太子，因為看到世界人類都有生老病死種種的痛苦，以及弱肉強食的種種現象，體會到眾生的愚癡、人類的苦惱，因此放棄了王宮的奢華生活而出家修行，希望求得解救世間苦難的道理和方法。

經過六年的修行之後，終於在摩揭陀國的菩提伽耶的一棵畢鉢羅樹下悟道。現在為了紀念釋迦成道，就稱這種樹叫菩提樹，「菩提」是覺悟的意思。

釋迦牟尼佛在悟道以後說，所有的眾生如果照著佛所修行的方法和道理去修行，每一個人都有成佛的可能。並說：在這個世界以外的他方世界還有許多的佛，如藥師佛、阿彌陀佛等十方三世一切諸佛。未來有許多眾生會成佛，乃至所有的眾生都可能成佛。為了離苦得樂、自覺覺他，我們要信佛學佛。

「法」，是指佛所體悟到的人生宇宙的道理，和佛所經驗到的修行離苦的方法。這些道理和方法，告訴我們如何修行？為什麼要修行？如何才能達到離苦得樂的目的？故被尊稱為「法寶」。

佛出現世間，是應化人間，為人間帶來了法寶。用法寶來幫助我們離苦得樂，讓我們有修行的方法並懂得修行的道理，使我們從生老病死等種種的苦難和苦惱中得到解脫。因此佛教的教義就是要教大家學法。向誰學呢？要向僧學。

「僧」，是指釋迦世尊住世時代所度化的比丘僧、比丘尼僧。他們自己修行佛法，同時也教人修持佛法，是住持佛教的僧團，被敬稱為「僧寶」。出家僧眾是住持佛法的中心，代表佛教的離欲精神及解脫精神。眾生的苦惱都是由於放不下、離不開種種貪欲而產生；出家的形象和生活就是一種離欲及解脫的象徵。出家僧的生活方式、生活型態最接近佛的本懷，因此佛教以出家僧作為住持佛教的中心。

學佛就是修學佛法的生活方式、實踐僧眾的生活理念，我們能聽到佛法、修學佛法，正常情況下，也要靠僧寶來傳授，所以要敬僧。

三寶萬世明燈

「三寶」，就是佛、法、僧。只要三寶住世，人類就有光明，人類就能得到救濟，就有未來的希望，所以三寶是萬世的明燈。

正信的佛教，三寶必須具足，缺一不可。如果只信佛，卻不信法、不信僧，那就等於是拜神、拜天，只是求佛加持、保護、給我們幸福，卻不知修行的方法和道理，會被人視為盲從的迷信。

如果只信法，而不信佛、不信僧，就等於是一種學問知識的研究，並不算是佛教徒；等於只是在圖書館裡，把書一本一本的看完，雖知道書上的知識，但沒有用來作為自己行為的標準。就等於光點菜不飽，數他財物不富。

如果只相信僧中的某一個人，而不信佛也不學法，那就像崇拜英雄一樣，也像認義父母、認大哥一般。對佛教而言，如果只是崇拜、皈依某一個師父而說自己是佛教徒，便不是正信。正信的佛教徒是依僧寶而來信佛、學法。修行佛法的目的是在增長智慧、自利利他。所以三寶具足的重要性之於佛教徒，正如鼎有三足，缺一不可。

提昇人的品質

人的品質：就是人的品格、品德、氣質。氣質是可以改變的，有的人小時候土頭土腦、傻裡傻氣地不懂事，年紀漸長，經過了教育的薰陶及社會的歷練，氣質就變好了。改變人的氣質，就是提昇人的品質。

如果學佛以後跟學佛以前，人品沒有改善，言行舉止沒有檢點，思想觀念沒有提昇，便是枉費學了佛。學佛以後，應該以佛法的威儀、禮儀、行儀來自利利人，不應該再有自傷傷人、自害害人的行為。身口如此，心念都也應如此。

身為佛教徒，就要對自己的家庭、社會、國家、所有的人類，乃至一切的眾生，負起責任。我們有權利生存在世間，更有義務和責任來幫助世間、改善世間。

如果做了佛教徒以後，有人看到你便說：「幾年不見，怎麼你的性格和氣質好像和過去不一樣了，這一定是有道理的，為什麼？」

你應該告訴他說：「阿彌陀佛！沒有其他的原因，只因為我皈依了三寶，做人應當先學會自利利他的。」

所謂自利利他，佛教的修行方法很多。比如要提昇人的品質，應先從自己開始，進而再幫助他人提昇他人的品質，自利又利他。

又，與人相處之時，要想自利，應先利他，這之間是互相關聯的。在家裡，如果對自己的家人態度改善，家裡的人也會受到你的影響而有所改善。自己能和顏悅色，處處以禮相待，時時關懷他人，以成全別人作為成全自己的心態來處理事務，周圍的人也都受到影響。我們要學習佛法的慈悲，開發內心的智慧，健全自己，協助他人，為全體而顧大局，敦品勵學，奉獻自己而盡心盡力，溫厚謙恭。

但是成為佛教徒，並不是叫你做鄉愿、做爛好人、做傻瓜，佛法的目的是在利益眾生，而真正地利他，是要使得頑者廉而懦者立，感謝恩人，寬恕仇人；學習賢人，救濟苦人；調伏狂人，感化惡人；慰勉失意的人，關懷受難的人；把懈怠的人勸導成精勤的人，使兇狠的人轉變為慈悲的人。用種種恰到好處的方式來幫助他人，使得共同生活在我們環境裡的每一個人，都能夠得到利益。這才是真正自利利他的人，也才是真正品質高尚的人。

建設人間淨土

要使我們所處的世界變成淨土，需要靠大家的努力。不管外在的環境如何，最要緊的是先從個人做起。首先自己不做有損他人的事，才有希望人人都不會做自損損人的事；一個影響十個，十個影響百千個，才可能使整個環境裡面的人都成為悲智雙運的菩薩。縱使不成為三寶弟子，也希望他們都能相信三世因果的道理；相信因

果就不致於殺人、放火、為非作歹、為社會製造不安。因果觀念能使人心悅誠服地改過遷善，心平氣和地接受現在，再接再勵地開創明天。相信因果的人增多，我們的社會就會更光明、更安定、更和諧，那便是人間淨土的開始實現。

有一位警官王麗民居士告訴我說，在他執行公務時，曾經發生了一件事：幾十個滋事的人拿著木棍要打他，他高聲唱念：「阿彌陀佛！阿彌陀佛！」那些要打他的人一聽到念佛聲，都愣住了，他就趁機跑掉。他說：「阿彌陀佛真有用！替我解圍救了命。」又有一次，那是一九八六、一九八七年間，他在北投大度路取締青少年玩命的飆車，可是那些看熱鬧的群眾擋著他的路，並且要掀翻他的警車，這時候他又拿出法寶說：「阿彌陀佛！讓讓路。阿彌陀佛！請讓一讓。」真是有用！那些本來要攔住他、打他的人都自動讓開了！

我們如果能在做任何一件事情的時候，都不忘先念阿彌陀佛，必定可以萬事如意。其實，那正是在提醒我們自己：佛是救苦救難的；念佛的人，應當要心存慈悲，幫助他人、原諒他人、尊重他人，千萬不要得理不饒人地一意孤行。

「牆倒眾人推」的心理不能有，他已經倒了，或快要倒了，應該留他一條生路，你還要推它做什麼？但是這個社會上雪中送炭的人少，錦上添花的人多；井底撈人的人少，落井下石的人多，所以不是淨土，而是濁世或塵世。我們要多做雪中送炭、牆倒扶牆、井底撈人的工作，並且寧為幕後的英雄，不做表面的好人。一般人都只知道指責他人、要求他人，而捨不得檢討自己付出自己；很多人都希望站在人前，希望得到他人的讚歎，而不喜歡推舉賢者、讚歎好人，這樣的話，淨土就不容易出現。我們要讓他人站到前面去，成就仁人賢者、讚歎好人好事，如果多數人都能如此做，我們這個世界便能漸漸地成為淨土了。

由此可知，建設人間淨土，要從每一個人的自己建起，就在平凡和失敗中，奮力向上，一邊建立自己，同時也照顧好自己的家人、影響家人，進一步再推廣到自己的工作環境，以及認識或不認

識的人，讓他們能夠得到佛法的滋潤，體會佛法對於人間很有用，也來認同佛教修學佛法。能夠接受佛法的「善有善報、惡有惡報」的因果觀念，便是推廣人間淨土、建設人間淨土的最好方法。

知恩報恩為先

一般凡夫，多多少少都會恩將仇報、過河拆橋。別人對我們有恩，我們卻把他當仇人看。不幫我們忙還好，幫了忙之後反而更糟糕，認為沒有幫夠、沒有幫好。因此有人對我說：「師父！我們幫了別人的忙，人家反而對我不好，真的是引狼入室，怎麼辦？」我說：「這很平常，我們自己也許也是如此，只是未曾自覺自省罷了。不過人家報不報恩，不必放在心上，幫助人就是幫助人，沒有條件，盡其在我就好。對於別人的恩將仇報，就把它當成是前世欠了他的果報。施恩於人的時候，目的即已達成，能夠不計較恩將仇報，便能福至心寧了。」

可是，如果自己受了別人的恩，一定要知恩、報恩。恩從那裡來？從四面八方來。從小到大，到老死，我們都在接受各種人的幫助與協助，父母、師長、朋友、親戚、同事，及所有直接、間接與我們產生種種關係的人，都是我們的恩人。

有一位青年告訴我說：「師父！人人都可報父母恩，我沒有恩可報，因為從小父母就把我送給別人領養，我還要報父母什麼恩呢？」我說：「生身父母雖然沒有養育你，對你還是有恩。因為母親懷胎十月，而父親與你的關係也是過去無量劫以來結的緣，所以從過去世來看，父母對你都有恩。我們要飲水思源！這個身體得自於父母，是父母就是父母，要知恩報恩。」此外，只要有人曾經給我一碗飯、一杯水、一張車票，乃至於僅是一個動作、一句話，幫我解決了問題，都該心存感謝，感謝他對我們的布施。

而報恩，可有下列兩種方式：

(一) 直接報恩：誰對你有恩，你就報答他。對父母盡孝養，對師長盡恭敬，對國家盡忠誠，對社會盡責任，對家人盡義務，對友人盡道義，對眾生盡關懷……這些都是直接報恩。

(二) 間接報恩：別人培養你、護持你、幫你的忙，都是希望你能夠有成就，能夠有利於社會、有利於眾生。你也以同樣的方式培養人、護持人、幫助人，不為自求回饋，但為報答恩人，便是間接報恩。例如出家人要報施主的恩，就是好好修行幫助眾生，以一切功德迴向給一切眾生，這就是報施主的恩。施主布施給僧尼，僧尼若拿金錢還給施主，那就不是報恩了。

報恩的觀念就是：得到了恩，先回報給對我們有恩的人，要念念不忘地想著他、懷念他；在適當的時候要表揚他、讚歎他，這是念恩。念了恩之後，自己就要好好地努力修行來幫助眾生，利益人群。人家如何幫助我，我也要如此助人，而且要付出更多，來幫助他人、回饋社會、影響世人，這就是報恩。

利人便是利己

一個學佛的人，如果常常想到自己的利益，一定是煩惱重重。如果事事都為自己的利益打算，做任何事都只想到對自己有什麼好處的話，一定是煩惱很多、非常自私的人，對一個非常自私的人，要叫他沒有煩惱是很難的。

我們一定要把心量放大、放寬，個人是極其渺小的，因為我們生存的環境與我們的關係密切，從時間上說，跟漫長的歷史相關，跟整個世界，乃至無盡的宇宙、所有的一切人、一切眾生都是息息相關。例如最近的中東發生戰爭，伊拉克入侵佔領科威特，看起來，不過是小小的一個地方發生了戰爭，但是整個世界都受到影響。因此若從宇宙看個人便無法自大，若從個人看宇宙便不能不負

責任。我曾聽到有人說：「我這樣微小的一個人，在天地間看起來像芝麻般大，做好做壞，無關緊要。」像這種念頭是不可以有。

佛經裡記載著一個故事：有一座山林失火了，火勢蔓延整座山，這時有一隻鳥，很慈悲的想著：「經過這一場大火的延燒，山上所有的動物、眾生都將會被燒死，實在很可憐！」因此牠想到要去救火，牠飛到大海裡把身上的羽毛打溼，沾著水再飛回山林把水抖下去救火。用羽毛沾水救山林的大火，比起「杯水車薪」，還要無濟於事。可是牠化不可能為可能，牠一次次地飛，終於感動了帝釋天。天神說：「這隻鳥真偉大！有這麼大的慈悲心！這些眾生應該救，這些眾生本來都將死的，但是如果我們不救火，這隻鳥最後一定會死掉，為了要救這隻鳥，所以山林的火一定要熄掉。」結果，雷聲大作，濃雲密布，大雨傾盆而下，森林的大火一下子就被澆熄了。天神救了這隻鳥，這隻鳥也救了整個山林。這隻鳥就是釋迦牟尼佛在過去世中行菩薩道時的一個階段，是釋迦牟尼佛的本生故事。他很慈悲，一心為救眾生，所以最後能夠完成佛果。

我們學佛的人應該要有這種信心，要盡其可能地做利他的事，要一點半點地做好事。力量大就做多，力量小就做少。不要以為人輕言微，或抱持與其少做不如不做的念頭，好事就是好事，不應有大小之分。點點滴滴地做，就會做出大事來。請別忘了，你一個人做好事，還能影響他人做好事，當下沒有，過後一定會有。

有錢有力的人當然可以下傾盆大雨去救整座山的火，沒錢少力的人也可以學那隻鳥救整座山。山上的眾生沒有成佛，而那隻鳥最先成佛；釋迦牟尼佛沒有想到自己的問題，只是想到如何去幫助眾生？如何使眾生脫離苦海？所以釋迦牟尼佛成佛了！因此利人就是利己，而且是息息相關的。

當你在家裡的人照顧好、安頓好的時候，每一次回家，還有人會跟你吵架嗎？家和萬事興，自己也得到幸福，這不等於是利己嗎？利了人才能真正可靠的利己。如果你是個自私鬼，把家裡兒女的零用錢拿去買酒喝、太太的買菜錢拿去賭撲克，當你回家時，家

裡的人將會用什麼樣的態度對待你呢？所以若想真正利己，最好先去利人。利人一定更能夠利己，這是顛撲不破的道理。

盡心盡力第一

人的身材有高有矮；人的力量有大有小；人的智慧有深有淺；人的才華有智有愚；人的動作有快有慢，這些不同的人來做相同的事，雖然不能表現出同樣的成績，但是只要盡心盡力，就可以做出同樣的功德。我常說：「聰明和身體好的人，應該要為那些頭腦笨、身體差的人做奴隸、做僕人；不做奴隸、僕人，至少也要為他們服務。能者多勞，仁者多忙，在這個世界上，有一些人就是專門來照顧人的；也有更多的人就是來讓你幫助和照顧的。」一般人是既被人照顧又在照顧人，我們要想辦法盡自己的心力、體力、智力和財力來幫助需要我們幫助的人。

在釋迦牟尼佛的時代，有一位富可敵國的大富翁名叫須達，他能以金磚鋪滿一座園林，從一位太子的手上買下它，布施給佛及佛的弟子們作為修道弘法的道場，他的功德當然很大。另外有一位以乞食維生的貧女，發願要供佛，但是她不知道該供養什麼？有人教她用她乞食的破碗向人家討來燈油，在晚上佛陀說法的時候拿去點燈照明道場，她照著做之後，佛就讚她的功德最大。

可知力量大的人，若能有心做好事，有願護持三寶，福被人間，固然可被視為修行菩薩道的大德；另外有一些人，力量雖小，卻也有心向善，我們可以把他們看作是悲心的菩薩，發願示現一種卑賤、殘障或者低能的身分來到人間幫助人。當然對這些人來講是很殘酷的，但也更加顯出他們的偉大。為什麼他要以這個樣子來幫助人？因為他有這樣的缺陷以後，才可以影響更多的人產生同情心、產生因果報應的警惕心，希望人們改過遷善，影響大家共做好人、同做好事。因此，我們活在上，誰都能做好人，誰都是該做善事的，不論是體力的強弱、心力的大小、智力的高低、財力的貧富、權力的有無、地位的貴賤，都當盡心盡力地修善積福。

不爭你我多少

凡夫的習性，往往愛跟他人比長論短，爭多爭少。其實從佛法的觀點看，表面的長短多少是不重要的，但問自己盡心盡力了沒有。有一位菩薩為度一個眾生，上天下地無量生死，結果成就佛道。另一位菩薩在天上天下度了無量眾生，結果也成佛道。從數量的多少而言，此二菩薩，形同天壤，以功德而言，確是相等。

勸募會員在勸募時，找到一位護持會員，結果卻被另一位勸募會員拉走了；或者辛辛苦苦勸到一個人皈依三寶，結果被另外的人帶著去護持別的道場了。如果遇到這種情況，請大家心裡不要難過，而且要滿心歡喜，因為是同樣護持法鼓山，至少也是護持同樣的三寶。只要你能盡力來做，不必計較錢多錢少、人多人少。彼此之間不可以有爭功勞、搶地盤的情形，大家是為行善積德、護持佛法而來，如果爭論多少，反而引起你我的煩惱，豈不是愚癡可笑？跟自己內部的勸募會員是如此，對外也是一樣。這是大家應該一致遵守的信念。

身為佛教徒、身為法鼓山勸募會員的人，只要盡心盡力去做，成績如何，可以不必放在心上，也不必期望別人一定要知道自己做了多少。做了多少功德，自己知道就好。這筆帳永遠會被記在你自己的功德簿上，誰也撿不走、抹不掉，善業、惡業，永遠都是跟著你自己的，因此不必爭、不能爭，只要盡心盡力就好。

慈悲沒有敵人

可憐人、同情人、原諒人、愛護人、關懷人等都可以算是慈悲精神的表現。慈悲的主要目的是心中無敵。無敵就是心中沒有敵人，沒有過去的宿仇，也沒有現在的怨家，更不製造未來的對頭。所以不是仗權勢而稱無敵，也不是憑財力而稱無敵，更不是靠武力

打敗一切人而稱無敵，乃是以慈悲心照顧、原諒一切人。慈悲心越大就越能夠感化人。

在這個世界上，沒有一個人能夠免於受人批評，即使佛陀也不例外。縱然未得罪過人，卻無法不讓人討厭、不讓人仇視；就算你不跟人鬥，人家也會找著你鬥，你不跟人爭，人家也會跟你競爭。但你不必介意人家如何，你自己要沒有敵人。

比如你在我們的農禪寺是個好人，大家都說你好，師父也常稱讚你好，其他的人之中，可能就會有一人、兩人覺得有一點酸溜溜的，會想：他好，我就不好？師父老說他好，為什麼師父不曾說過我呢？這樣的人，心中就有了敵人。有敵，就是有比較的對象。敵是敵對，敵對不一定是冤家，就像女孩子嫉妒別人長得漂亮、穿得美麗，這不是跟人作對？！如果把別人當對象看，不是嫉妒，而是見賢思齊，那就是慈悲心。

如何用慈悲？要常常往相反的方向說、往相反的方向看、往相反的方向解釋。比如有人無緣無故地瞪你一眼，你心裡一定毛毛的，此時，你應該要用相反的方向來解釋、來體會：「他瞪我一眼，可能是我的臉長得不大好看；或者我今天有什麼不對勁，他提醒了我，我要感謝他。」「人家的表情就是我的鏡子」，見他面目可憎，自己的面目大概也不大好，所以會遇到這樣的人；至少我的樣子讓他生氣、我的氣質讓他討厭，所以他才會瞪我一眼。

此外你也要想：可能他雖是在瞪我，卻不是生我的氣，不知道在生什麼氣？他這時候應該受到關懷。所以不要「以眼還眼」，該避開他，或者替他念一句阿彌陀佛，願他能夠心裡平安，這樣就是慈悲心。否則的話，一旦生起對立心，你就離開慈悲心了。若能為他設想，原諒他、可憐他、關懷他，就能轉敵對心成慈悲心了。

如果一個蠻不講理的人在你面前出現，你的心裡一定會毛毛的，這時你要想：他已經不講理了！生氣了！我應該講理、不要生氣，否則氣上加氣更麻煩。因此不論任何時間，只要我們能用一種相反的念頭來轉變對人、事、物的看法，這就是慈悲心。

但是當我們還是凡夫的階段，要想做到完全心中無敵是很難的，所以我們要時時想到慈悲心，至少就不會老是生氣了。

智慧不起煩惱

不要以為開悟才是智慧，智慧是頭腦冷靜，是理智、理性。人的煩惱都是從情緒、情感產生，一碰到情一定會有煩惱。用理智、理性來處理的話，煩惱就會減少。有一位女孩來問我問題，她非常痛苦地哭著說，她認識一位男孩，交往了七年，二人在一起彼此都很痛苦，生不如死。可是一分開又會互相思念！她想離開他，可是男孩子威脅她說，沒有她的話，他會去死。但她認為如果她能離開他，他也不會去死，如果二人繼續纏在一起，倒有可能二人都會累死。我要她用理智考慮，過了些時，她想通了，便破涕為笑。所以很多的問題都應該拿客觀的理性來處理，要以權衡輕重的智慧去分析。有些人一遇到困難就到神前丟筊杯，這不是究竟的方法！如果用智慧、理智來處理，問題根本不會存在。犯了法要坐牢，可以委請律師設法減輕罪刑，應該坐的牢還是要去坐牢。那就沒有煩惱了！有病的人要去看醫生，醫生救不好，可以念阿彌陀佛、念觀世音菩薩。往往有人在醫生宣布即將死亡的狀況下，因為念了阿彌陀佛、念了觀世音菩薩而沒有死，這種例子很多。

佛經中的智慧，是指無私無我的觀察力、抉擇力、判斷力，不論遇到任何事，都只有應當怎麼做就怎麼做，不為自身的利害得失設想，只為應不應該處理，如何來處理而做應對。由於凡事不為自己的私利求，所以就不會為自己招致煩惱。

佛經中的智慧，是因洞察世事無常，所以沒有一事一物能夠不變；凡夫因為不解世事無常，所以把暫時的身心世界，當作小我大我，爭人我、爭多少、爭內外、爭對錯，結果惹生許多的煩惱。

其實，天下本無事，庸人自擾之。庸人是沒有智慧的人，不用理智、不用理性處理事情的人，若知佛法，情況就會改善。佛法是

講因果及因緣的，講因果，凡事不會怨尤；講因緣，凡事不會強求。那還會煩惱什麼？

忙人時間最多

在座的居士們，你們多半是非常忙碌的人，但都還有時間來聽佛法、學打坐、念佛、拜懺、參加法鼓山的護法工作。可見忙人時間最多。我認識的有一位家庭主婦，很少來共修，我問原因，她就向我表示她每天都很忙，忙得很辛苦。問她忙些什麼？原來她只需要照顧一位先生，每天只忙早晚兩餐，她卻感到忙得不得了。可見閒人時間最少。

其實我們日常生活所需花費的時間不需要很多，做任何一件事都可以節省時間，不要拖泥帶水地浪費時間。有人漱口要花二十分鐘，一天漱上五次，就要耗掉一百分鐘，這是很不經濟的做事方法。

我有一位出家的朋友，他每天早上要洗頭，他真是本事大，一次次地洗，洗到盆裡沒有一點頭皮屑才算洗淨，所以要半個小時。我問他：「你有這麼多時間洗頭嗎？」他說：「不！我在修行，我心平氣和地把我的頭洗到乾淨為止，我的心也洗得乾乾淨淨。」我很佩服他，但是我沒有這麼多時間可以洗頭，所以我一天只洗一次，每次只要一、兩分鐘；剃頭也是，可快可慢。因此諸位在處理自己的日常生活時，可以安排順序，精簡時間，你就能夠很快地把許多事情處理完畢。時間太多的人常常是不知不覺地就把時間耗磨了。

像身居高位的人，或者經營大事業的人，每天要處理許多事，他們怎麼應付呢？我曾問過一位大人物，他是怎麼應付那麼多公事的？他說：「君逸臣勞，做主管的不需要忙，不必動筆，只要動嘴。主管的桌上不應該有公文，公文應該由下面的人批。我頭腦始終保持冷靜，一遇到什麼事，我就告訴他們怎麼處理，不需要我自己動手，我一通電話可以處理很多事、解決很多問題。但是有的人

不會處理事情，本來一通電話就可以解決，他卻要打上二十通電話，講了又講，結果下面的人這個也不知道、那個也不知道。」所以他說：「我做這個官，事情雖然很多，但是並不太忙。」我說：「你有時間打坐嗎？」他說：「有啊！我每天早晚都打坐。」

像現在中華民國總統李登輝先生、國防部長陳履安先生都是大忙人，他們卻都有時間打坐。他們那麼忙，那有時間呢？有，特別忙的人一定有時間；不忙的人反而沒有時間，為什麼？因為寶貴生命、珍惜時間，就會善用時間；不知生命可貴、不懂時間無價，就不爭取時間。

勤勞健康最好

這句話是絕對的真理。健康應該是指身心正常，少病少惱，活得積極而又愉快自得。但是，身體雖然重要，心理健康尤其重要。

在今天臺灣的佛教界，有好幾位大德都是身體很不好的，像印順長老，今（一九九〇）年已經八十四歲，但他從年輕到老，總是在害著病，他的學識之深廣、著作之等身，在我們佛教史上堪稱罕見。他看了那麼多書、寫了那麼多的著作，那麼有學問，應該是最忙的人，而他老是在害病。又如印順長老的弟子證嚴法師，她也常常有病，隨時有暈倒的危險，她的徒弟們很為她擔心，她卻平安的活下來，每天也在不停地忙。因為她有悲願，願心無窮，所以健康也沒有問題。

我的徒弟也擔心我的健康，他們說：「師父一天到晚早起晚睡，吃得少、工作多、談話也多，如果師父一旦圓寂，我們法鼓山誰來當住持？誰又能把法鼓山建起來？」我徒弟的這份孝心我很感謝。

我的身體很差，這是不爭的事實，而最近更差，但是諸位不要擔心，我自己知道身體為什麼差，我也會找時間休息，但我相信我的心理健康，有了病也沒關係。其實你們諸位也不要妄自菲薄，認

為你們不是師父，要等修到師父那個程度，再來勤勞。這是錯誤的想法，就是因為還沒有修好，所以要趕快勤勞，勤勞以後才有健康，因為不勤勞所以才害病。因此我勸諸位，每當害病之時，就告訴自己：「因為你這傢伙偷懶，所以才有時間害病。」諸位只要發起勤勞的精進心，諸佛菩薩，護法龍天，一切善神，都會給你加持，使得你的心力幫助你的體力。

這並不是叫大家不要害病，生病是正常的事，但是害病以後，心裡不要認為自己已經沒辦法了！心理要保持健康，相信自己還可以做一點事。如果真的病倒，什麼事情都不能做的話，你們還能做一件事——念佛。嘴巴唸不動時還可用心念，只要心裡在念佛，也算是勤勞。

為了廣種福田

「廣種福田」的意思是多結人緣。福田有四種，大別為二類：一為「敬田」，一為「悲田」。敬田包括三寶恩、國家恩、父母恩；悲田包括眾生、窮人及病人。

窮人包括物質的及精神的兩種；病人也包括身病及心病的兩種。不論是生活的窮或精神的苦，對眾生的一切急難，若能給予救助，都是種悲田。

要廣種福田，任何一個人都可以是我們服務、幫助的對象。不論是悲田、敬田，我們都要有田就種，隨時隨地都要助人離苦、予人得樂。

給人物質的幫助，可以使人離苦得樂於一時；助人信佛學佛、修持，可以使人離苦得樂於永遠。在任何一個時間、任何一個地方，遇到任何一個人，我們都不要錯過廣種福田、予人為善、予人為樂的因緣。對於目前已經遇到的，我們要先做、早做、快做；尚未出現的，要想出辦法，促成因緣的成熟。

那怕任怨任勞

「任」又可稱為「忍」，就是負責擔任和忍辱負重。

你待人好，別人不一定會感謝你，得到的回饋很可能是恩將仇報，但是念頭要馬上轉過來，念這二句話：「為了廣種福田，那怕任怨任勞。」只問耕耘，不問收穫。別人如何反應不必計較，也不要怕；只要不是為了自己，而是勸他行善，勸他培福，等於鼓勵人家以出錢、出力、出時間的方法，在他們自己的功德田裡，種下一本萬利的功德。所以不必顧慮也不要不在乎不禮貌的反應，如果心裡還是在乎的話，就把這二句話「為了廣種福田，那怕任怨任勞」當咒語來念。念一遍不靈，再念第二、第三遍，多念幾遍以後，你心裡的悶氣就會不消自消了。因此大家要念、要把它背起來。佛經告訴我們，學佛的人，要以慈悲為父，智慧為母，精進為鎧甲，忍辱為披衣。誰能有忍，誰就有福，大忍得大福，小忍得小福，不忍便無福。

布施的人有福

為了保障未來的安全幸福，我們不能沒有儲蓄的習慣。凡是懂得儲蓄的人，便會考慮那一家銀行的那一種辦法，才是信用最好、利率最高的。以佛法來說，儲蓄存款可分為有限及無限、暫時及永久的兩大類。存於個人的銀行戶頭，是有限而暫時的；存在社會，是無限而永久的；存於三寶則是無限永久而無盡的。因為個人的銀行存款，只有你個人及少數人可以提用；社會存款則可大至全世界，久至地球毀滅時；而存於三寶卻可大至十方的無量世界，久至無盡的未來三世。我們的生命是分段的，故在這三種存款的帳戶之中，我們都應當及時儲蓄。

布施，是度眾生最好的方法，也是修行菩薩道的基礎方法，更是無盡藏的存款方法。布施可以分成財施、無畏施、法施等三種。

- (一) 財布施：財有內外兩類：1.若以一切動產、不動產等身體的附屬財物做布施，這是外財施；2.若以做義工，以體力、智力、技術、知能乃至用身體生命來布施，這叫作內財施。
- (二) 無畏施：協助別人，讓人獲得無威脅、無恐怖的自由，叫作無畏施。學佛的人，能持五戒：不殺、不盜、不邪淫、不妄語、不飲酒，便可給他人五種安全感。例如持殺戒的人，能施予人不被殺害的無畏。因此五戒又被稱為五大布施。
- (三) 法施：布施之中以法施為最上乘。凡是以自己所瞭解的佛法教化眾生，即是行法布施。但是像四聖諦、八正道等，這些佛法的道理較深奧，諸位不懂沒有關係，只要知道：「布施的人有福。」把這句話告訴別人，就算法施。你再告訴別人：「慈悲沒有敵人。」這句話也算法施。如果背不出來，最有效的辦法就是念「阿彌陀佛」。念了佛以後，人家不敢打你，有難可避難；有災可消災；有願可以成願。懂得因果的道理，把因果的道理告訴人，這些都也是「法布施」。

行善的人快樂

好人不寂寞，善人最快樂。時時處處助人利人，也就會在時時處處你最幸福。

看到別人因為你的幫助而解決了困難，你便會有一種安慰。例如你曾在馬路上救過一個差點被汽車壓倒的小孩，以後你再看著他長大，一直到他年紀老了，看到他時，你都會感覺很高興、很滿足，他能活到那麼大，因為是你救了他。

又比方你曾牽著一位老人家過馬路，以後你再看到這位老人家，你的心裡都會很高興，你會想到自己曾經牽過他的手過馬路，自己曾做了一件好事。

如果你曾經或經常做好事，你的心裡就不會有壞念頭，不會有煩惱。常常成人之美，就不會計算人家，做了好事你就不會計較，你見到任何人心裡都會很歡喜。〈青年守則〉中也有：「助人為快樂之本。」所以行善的人一定快樂，身為佛教徒，更應該多行善、多幫助別人。

時時心有法喜

《法華經》中把凡夫世界形容為火宅，把佛法形容成出離火宅的交通工具。我們在信仰佛教、聽聞佛法以前，常常被煩惱火燒得焦頭爛額，像隻熱鍋上的螞蟻，東奔西闖，失魂落魄，不知何處是歸宿。聽到佛法，信了佛教以後，才能免於煩惱火的煎迫，就像得到船票，登上渡船，已在航向清涼的安樂世界。所以我們應該時時慶幸，常常感到歡喜。

中國的儒家聖賢，曾有「朝聞道，夕死可矣」的名言，表示一個人當他已經知道歸宿在何處的時候，便可以放心、安心了。更何況佛法能給我們修行的道理、步驟、方向、方法和目的，不論是誰，都能學會、都能做到，所以，當你遇到佛法之後，怎能不喜悅不已呢？

正在修行佛法，應該感到難得；手上拿一串念珠表示自己是一位佛教徒，沒離開佛法，信的是佛法、修的是佛法，應該感覺到很高興、很歡喜。就像彩券的特獎難中，而你遇到佛法，便等於中獎，而且已經提到現款；那怕僅僅一句佛法，已是富甲天下。

無量眾生之中，得到人身的極少；人類之中見聞佛法、修學佛法的人數不多，而我們正是這些極少數中的幸運者。佛說人身難得，我們已經得到了人身；佛說佛法難聞，我們已經聽聞；一般人

對於佛法不容易聞信起修，我們已經正在修行。至少我們已經知道修福、修慧，已經曉得慈悲與智慧的道理，已經會念這二十句話，心裡應該高興，時時刻刻生起歡喜心。見到任何人時，能以佛法和大家結緣，尤其值得歡喜。

念念不離禪悅

禪悅是指心念的安定、平衡、平靜、和平的意思。

透過聞法、念佛、禮佛等修行的方法，能使人心漸減少恐慌、憂愁、悔恨、驕狂、疑慮、貪欲、瞋忿等煩惱現象，這就是一種禪悅。此外，諸位如果能夠常常想到「四眾佛子共勉語」這二十句話，你的心裡也會自然而然地安定、平靜、穩定下來，這也是禪悅。

不要把禪悅當成老僧入定、盤腿一坐幾小時才算，心不混亂、心不波動，便是一種禪悅。

憚悅並不是狂喜，身無負累、心無牽掛，便是禪悅。這樣的體驗有一秒鐘，便得一秒鐘的禪悅。若能經常處在平靜、穩定、安定的狀態，就是念念不離禪悅了。

只要大家能夠時常念著本文所說的二十句話，就能夠達到這樣的境界，所以體驗初淺的禪悅，並不是件非常困難的事。

處處觀音菩薩

觀音菩薩在那裡？在心裡。觀音菩薩救苦救難，尋聲救苦，無處不現身，當你有苦難，你念著觀音菩薩的聖號，觀音菩薩就會來。是不是這樣呢？事實上觀音菩薩根本沒有離開過你。只要我們遇到任何困難、有任何問題，比如說在生死交關的情況下、遇到大

的災難時，或害病害到沒有辦法醫治、得不到任何人的幫助時，什麼希望都沒有了，快把問題交給觀音菩薩，勤念觀音菩薩，觀音菩薩就會幫助我們。所以我們要常念觀音菩薩，同時也要勸人念。

聲聲阿彌陀佛

我曾經贈送在護法會工作的居士們兩句話：「師兄、師姊對不起。」「阿彌陀佛，謝謝你。」見了面彼此叫師兄、師姊，不管是要說什麼話（或打招呼），都先念一句：「阿彌陀佛！」講完話也念一聲阿彌陀佛，認識的人如此，不認識的人也如此，隨時隨地不離阿彌陀佛，這樣就會使得皆大歡喜。

不論發生任何事：急事、難事、禍事、凶事、喜事，不要忘了常念觀音菩薩，或念阿彌陀佛。有一位我們法鼓山的護法女居士李太太，最近一個深夜，曾經在家中遇劫，來了五個強盜，她記得我勸她要常念觀音菩薩，她在被綁之時便大聲地念，結果強盜要綁她，怎麼綁都綁不起來，最後她家裡只損失了現鈔，一家老少四人都平平安安的。因此大家要記住：急難的時候，沒人救你的時候，要念觀音菩薩，或念阿彌陀佛。急時念，定有感應；平時念，保你安全；勸人念，廣結善緣。

結語

希望你們每一個人都能夠把以上的二十句話背誦下來！熟背過之後，還得反覆溫習它們的涵義。每天早晚背誦一遍，然後才能夠得心應手地隨時運用，應用自如。當有人埋怨指責你的時候、跟你計長較短的時候、忙得頭暈腦脹的時候，或者信念動搖的時候，請你都要記住這二十句話。

各小組在集合、聯誼的時候，或者在見到勸募會員、護持會員的時候，彼此要互相勉勵、互相問答，要隨時可以背得出來、答得

出來，能夠背出來一定有用。那會使你們左右逢源，無往不利。我在心裡，永遠為你們祝福。

（原收錄於法鼓山小叢刊《佛子共勉語》）

究竟可靠的平安

人生在世難免遇到不平安的現實，身心平安的尋求，從內心的平安做起很重要。向心外求快樂、向環境求安全，可得到一時似是而非的平安，然而並不可靠。有的人雇請許多保鏢，只能預防暴力事件的發生，但颱風、水災、地震等天然災害，還是有可能降臨。如果我們憑空想像，我們所處的世界是安定、不變動的，那其實是昧於事實的幻想。所以不妨認定：我們所處的社會是不安全的。

心裡隨時準備面對與接受不平安的狀況發生，隨時可以應變與處理，才是平安。中國人說「未雨綢繆」，在安定中保持危機感，有「兵來將擋、水來土掩」的心理準備，如此，即使遇到困擾打擊，也能視作平常，從容處理。在悲觀的境遇中，心裡能感到樂觀，心才能安。認清世間的一切現象都是「無常」的事實，才能達到內心真正的平安。許多人認為在臺灣生活缺乏保障，對岸的武力威脅、治安的敗壞、社會的失序、人心價值的混亂、自我意識的過度膨脹、重大災難發生頻繁等，呈現出來的種種都是不平安，在這樣的狀況下，或許我們可以回過頭來，從內心看起。

我常常講：「山不轉，路轉；路不轉，人轉。」人心是最靈活的，透過心念的調適轉變，即使到了絕境，人人都能「柳暗花明又一村」，因為心念的轉變有時可以扭轉乾坤。若能懂得一切現象都是無常，細心體驗，對美好的抱持感謝，對不好的感到樂觀，念念都是好念頭，自然能如雲門禪師說的「日日是好日」。

凡事設身處地，多為他人著想，增長了自己的慈悲心；凡事要知己知彼，通達情理，不光為自己的利害得失著想，便能開發自己的智慧心。

身處二十世紀末，面臨天災人禍的危險，好像特別的多。從佛教的角度來講，便是接受因果，由人心的安定來著手。人心為何不平安？因素很多，我們只能說是因緣促成的。人心安定，至少在我們的環境中，由人類自己製造的災禍會少一些。各方的因緣都能平衡些，社會便能較安定，天災也少些。面對天災人禍，人能做的還是心要安定，要能氣和心平，人與人和諧相處，與自然彼此適應，自助而後人助，人助而後天助，人人惜緣惜福，從自身的安定做起。

我個人由於宗教的信仰，心存「處處觀音菩薩，聲聲阿彌陀佛」，隨時安心、隨念安心、隨遇安心，隨時隨地把心收回來，讓波動的心安定下來，更希望佛法的「慈悲之光」、「智慧之光」，給人間帶來溫暖，讓人人都能身安、心安、家安、業安才是真正可靠且究竟的平安。

（原收錄於法鼓山佛教基金會一九九八年出版的《平安》小冊子）

我為你祝福

從《心經》談如何安定人心

身而為人，生活在這個世界上，權利與義務是並行的，任何人都都不可能只享權利，卻不盡任何義務。然而在今天這個社會，許多人不能掌握權利與義務間的關係，認為只要能夠爭取到的，就應該盡量爭取；如果不爭取，就好像很愚癡，是一種損失，結果造成輕忽責任卻很重視享有權利的錯誤觀念，並且引發種種亂象，以致於人心浮動不安；而少數人的心不安定，浮動沒有安全感，如果不妥善處理，就會造成整個社會不安定。就像一個金魚缸裡的魚原本彼此和諧相處，如果來了一條鬥魚，其他金魚就會遭殃，不得安寧。

如果從佛法的觀點來看，享權利而不盡義務是違背因果原理的，如同沒有種瓜而想吃瓜，沒有種豆而想吃豆，這是不合理的。常言：「種瓜得瓜，種豆得豆。」但是種瓜，一定可以得瓜嗎？種豆，一定可以得豆嗎？如果在肥沃的土地上種瓜，恰好風調雨順，季節到了，自然可以採收到許多甜美的瓜果；但是如果運氣不好，播種之後遇到狂風豪雨，氣候異常，收成勢必受影響。所以，佛法不但強調有果必有因，而且在因果的關係之中，還要加上因緣，因緣若是恰到好處，便會得到好的結果；因緣不具足，即使有好的因，也不一定會得到好的果。

然而因緣錯綜複雜不可思議，面對無法預知的因緣，要有「只問耕耘，不問收穫」的心理。努力耕耘，便會有收穫的希望；不耕耘，即使得到收穫，也是非分之財、橫財，不應妄取。而耕耘若有任何收穫，應該要對成就這因果、因緣的一切人、事心存感謝。可惜社會上有許多人的因果、因緣觀念不明，權利、義務不清楚，自私自利的結果，反而為自己帶來困擾，也為他人帶來災害。自私的行為，表面上看起來是佔了便宜，事實上是最吃虧的；不自私的人，看似吃虧，其實才是真正的利他又利己。

（一）建立正確的人生觀

為了安定人心，應當先建立正確的人生觀，《心經》中指出佛教的人生觀包括以下三點：

1三世因果，還願受報

有一次達賴喇嘛在演講中談到生命的現象，有人問：「為什麼有的人造了惡業，沒有受到報應；反而是造了善業的人，沒有得到好報？」達賴喇嘛回答說：「這是因為你們不相信有過去和未來，

如果你們相信有三世因果的話，這個問題就解決了，就不會覺得忿忿不平了！」其實，這就是佛教的三世因果觀念。

人除了接受果報外，從三世的因果觀來看生命的目的，還包括許願及還願。所以我們應該在這一生中不斷的努力，不管現在過得如意也好，不如意也好，都要一邊受報、一邊還願，不斷的努力、再努力。

2四大假合，歡喜自在

《心經》亦指出，我們的生命是由五個項目構成，分成兩大類：一類是屬於物質的，一類是屬於精神的、心理的。物質部分是指身體，是由地、水、火、風四大構成的。在出生之前是沒有的，父母生下我們之後才具備了；而這個色身，不是固定不變的，是從胚胎漸漸形成一個人，因為身體會不斷、不斷在變化，所以我們說這個身體是四大假合，是無常變化的。

除了色身等物質現象，舉凡世間諸事，都離不開無常的變化，生與滅、得與失都是相對的，因為有得、有失、有生、有滅，生命才得以不斷地成長。所以，我們要善加運用寶貴的生命，不管是來受果報也好，或是還願也好，應該歡歡喜喜地過，自自然然地面對，如此便能把生死看透。

3五蘊皆空，奉獻利他

《心經》所說的五蘊：色、受、想、行、識，其中第一蘊包括色身，後面的四蘊是精神體；用佛法的智慧來看，五蘊並不是實有的東西，只因為眾生太在乎自我，自私自利，所以有了五蘊的生命，而造種種的惡業。

可是菩薩知道由五蘊形成的生命，不管精神的也好、物質的也好，都不是永遠不變的，念念都在生滅、念念都在變化，在無常的變化中，唯有智慧是不變的。因此《心經》告訴我們，如果學觀世音菩薩，用佛的智慧來照見五蘊皆空，瞭解生命是由物質和精神的五蘊所構成，都是空的，就能夠從自我中心的煩惱得到解脫。

可惜大多數人看不透無常、不明因果、不識因緣，所以產生許多執著。由於執著，所以不需要的也想要，不應該要的也要，不能夠要的也要，結果引發種種罪惡的行為，又因為這些罪惡的行為，使得來生又要再去受報。

相反地，如果是有智慧的人，不應該要的，就不會要，想要的東西，也不會刻意追求，即使得到了，也會奉獻給別人，並且以此來廣度眾生的苦厄，這就是由智慧而產生慈悲。唯有這種「以利他來自利」的智慧，才會讓我們的未來得到究竟的平安。

（二）四要安定人心

雖然《心經》中已經告訴我們，什麼是正確的人生價值觀，但是當前人類由於物質文明過度蓬勃、社會結構變化太快，造成人們價值觀念混淆，不清楚什麼才是真正的需要，什麼是貪求的想要，什麼是實至名歸的能要，什麼是責任所在的應該要。因為無法釐清這四要：「需要」、「想要」、「能要」、「該要」的分際，所以大部分的人都是跟著社會風氣潮流而人云亦云，只要別人有的，我也要有。

而且現代人「需要的東西不多，想要的東西太多」；不應該要的也要，不能夠要的也要。如果想要的得不到，便會導致內心不安定，社會問題叢生。

1需要VS.想要

生命與生存密不可分，確定了生命的目的，生活才有價值；而生活的價值是由主觀的自我中心，以及客觀的社會環境所共同建構而成的。在這個價值之中，有一些最基本「需要」的東西，是我們賴以生存的條件，包括物質、精神兩方面。物質的生存條件可以非常簡單，舉凡生活上最基本的吃、穿，以及居住的生活空間、環境等，這是連原始人也可以很容易擁有的。到了現代社會，一些現代化的設施，如交通工具、電腦、電話等，也成為社會大眾的必需品。

「想要」是指除了必需品之外的額外需求，往往是為了滿足內心的虛榮，或是裝點外在場面的奢侈品、裝飾品等。不過，在不同的場合、不同的身分地位，需要有適度的莊嚴，所以也可以算是一種需要，但分寸一定要掌握得宜。

精神生存條件就不一樣了，如果是主觀的精神需求，希望自己生活得更快樂、更自在、更富裕、更滿足，這也是需要，因為對某些人來說，沒有了它就覺得生活沒有意思；但其實這是一種欲望，是為了滿足內心的空虛，所以也是自私的「想要」，因為站在大環境的客觀立場來看，沒有它，還是能生存，還是能發揮生命的價值。

生命中真正需要的東西並不多，只是從主觀的立場看，才覺得沒有了它生命很空虛，覺得沒有了它活得沒有意義，這純粹是個人的價值判斷。所以，如果只是講「需要」，定義非常模糊，在衡量與「想要」間的差異時，應該分別從自我觀點，以及總體客觀的立場同時來考量。

其實，在面對一些抉擇時，很容易混淆「需要」與「想要」，尤其當有錢、收入好時，自然會去買一些不需要的東西，例如鞋子還可以穿，但有新款上市後，因為害怕落伍而去買，在那個時候會認為跟得上流行，對個人生活是絕對「需要」的。可是，當經濟拮据時，就不會覺得跟得上流行是這麼的「需要」了。

2能要VS.該要

「能要」的意思是說，在個人能力範圍許可下，以努力付出而獲得所需要的東西，但若能力不足，就該讓賢，不應強求。

在我們的一生中有很多事情，包括名、利、權、位、感情等，著實引人欣羨與渴求，但是在想得到它時，必須仔細想想：自己的能力及付出是否實至名歸？是否已經水到渠成，而不是過度強求？如果付出不夠多，能力、因緣皆不具足，卻還希望能得到它，這便是貪圖非分，只會增加痛苦與傷害。

至於「該要」、「不該要」，若以時下年輕人流行的：「只要我喜歡有什麼不可以！」而言，便是沒有分清楚該要、不該要的分際。許多人的欲望無窮，喜歡的、想要的事物太多了，這時候就應該自問：該不該喜歡？該不該取得？例如名位財勢，人人都喜歡，可是非分之名，是虛名；非分之財，是橫財、不義之財；非分之位是虛位，這些都不應該要。當然，如果是實至名歸，自是受之無愧，甚且是一種鼓勵。

3心靈環保

在我們的日常生活中，真正需要的東西並不多，想要的東西卻非常多；需要的東西應該要，想要的東西不重要。但是在這紛雜的社會環境中，如何平衡這「四要」？又該如何取得內心的安定呢？

我們應該從「心靈環保」的角度出發，一方面保護我們的心不受環境的污染，增強對環境的「免疫系統」；一方面內心不要有妒嫉、忿怒、猜忌、自私等種種不好的心念，以免使得環境變得更糟糕；練習著時時覺察自己的起心動念，清楚知道自己的「需要」，

化解個人欲望的「想要」。在人生的過程中，若能清楚明白這「四要」，便能有明確的方向感，而且也會過得很平安。

從〈普門品〉談如何自助助人

在《楞嚴經》中有提到，觀世音菩薩在無量劫以前，修行得到耳根圓通，從聞思修而入三摩地，然後進入無我、寂滅的境界；之後，體會到諸佛菩薩的慈悲願力，體念到一切眾生還在受苦受難，於是觀世音菩薩發廣大願，尋聲救苦，無處不現身，無時不度人，如同《法華經·普門品》所敘述的，只要稱念觀世音菩薩的名號就能夠有苦的離苦、有難的離難、有災的消災，有求必應，這就是觀世音菩薩的普門示現。

《心經》中則提到，觀世音菩薩以無上的智慧觀照到人的生命，是由五蘊和合而成，是暫時的、無常的，因為經常都在變化，所以是空的，不是真的有。然而一般人之所以會覺得受苦受難，是因為執著自我，如果又執著身體和心理受到煎熬的感受，就更加覺得苦難重重。其實，只要能夠瞭解到身心的反應和現象，都只是暫時的，不是實有的，不能恆常不變的，便不會覺得苦，便能從處處苦難的此岸，登上究竟解脫的彼岸。

因此，觀世音菩薩的修行法門剛開始是自利、自度的，最後擴大到利益眾生、廣度眾生的大菩薩行、大慈悲行，這就是一種自助助人的修行法門。

（一）以四感為實踐的方法

在日常生活中，如何具體實踐自助助人的修行呢？可從「四感」－感化、感動、感謝、感恩來著手。

1感化—知慚愧、常懺悔

很多人都認為要用道理、方法才能感化他人，所以有所謂「感化院」、「感化教育」等，希望感化那些頑劣不化的人。但如果從事感化教育的人，自己沒有智慧與慈悲，不能以身作則，想要感化他人談何容易！

古人說：「人之患，好為人師。」大多數的人都喜歡做別人的老師，可是如果自己沒有足夠的智慧和充分的慈悲，又如何教導他人呢？因此我經常自我勉勵，不要急於想要感化他人，應該先用佛法的智慧和慈悲來感化自己、修正自己；之後，方能以身作則，為人表率。

感化自己就是要知慚愧、常懺悔。慚愧是因為自己做得不夠好，希望能夠做得更好、更努力；懺悔是因為知道自己有做錯的地方，提醒以後不要再犯錯。以我個人來說，便是以佛法的智慧與慈悲來感化自己、調柔自己、修正自己、勸勉自己；我經常因為自己所知不多、所學有限，不能為社會做更多的奉獻而慚愧、懺悔，常常自我提醒當更加倍努力；同時，我也自覺無智無德，不足為他人的師範，而對我的弟子感到慚愧和懺悔。

經典中告訴我們，修行大乘佛法的菩薩要到了八地以上才成為無學；而小乘的菩薩也要到證了阿羅漢果後，才是無學。無學，就是不再需要學習了，不再需要學習懺悔、慚愧。或許會有人說：「菩薩怎麼還會有過失？菩薩還需要慚愧嗎？」事實上，菩薩要常慚愧、懺悔，才會越來越精進、越來越清淨、越來越能夠感動人。

可是偏偏有許多佛教徒都是拿經典來教化他人、感化他人，拿佛法的標準來要求別人。例如我在美國東初禪寺，有一位大陸來的居士，長久以來總是在一旁觀察我。因為他在大陸時有一位師父，告訴他善知識要符合十個條件，所以他就用這十個條件來衡量我，量來量去似乎永遠不滿意。後來他參加了我主持的禪七，禪七期間我告訴他們：「我很慚愧，我很懺悔，我只能以佛法來感化我自己，我感化不了人，我以感化自己來勉勵自己。」他聽了以後受到

很大的震撼，而且很受用，於是來向我懺悔，從此不再拿著標準來量人。

佛法是來幫助我們修行的，不是拿來度量人的。可惜很多人不僅以佛法度量人，並且以世間的道德標準來要求人，卻不能以身作則，如此不但不能以佛法幫助自己，又怎麼可能對別人有助益呢？

2感動－智慧慈悲對人

有人會抱怨家庭裡的成員不夠好、不能滿自己的願；或覺得社會混亂，人心不安定。總認為別人都變好，自己就安全了，其他人都變得認真、負責，自己就幸福了；總是期待他人，認為只要別人都好，自己就有福報，但卻忘了自我要求，反省一下自己是否也滿了別人的願？

佛法提醒我們，修行應該從自己做起，以自己修學佛法，學習到的慈悲與智慧來感動他人，而不是要求他人，這才是最可靠的。智慧並不等於聰明、伶俐、反應快，或者是懂得很多知識、學問；佛法所講的智慧，是指不受煩惱所困擾，不因無明起煩惱，即使身處逆境，也能自在心安。

我常說：「用智慧處理事，以慈悲面對人。」例如最近發生的校園殺人事件，兩個女生為了搶男朋友而發生悲劇，其中不論被殺的或殺人的都是受害者，還有那位男孩子也是受害者。因為他們從小沒有接受佛法智慧與慈悲的教育，沒有佛法的正知正見，才會演變至今，他們的問題也反映出整個社會的問題。而只要有一個人犯了錯，就會造成社會上的不安，站在佛法的觀點，這是我們共同的業力所形成的，每個人應該都有一份責任。所以，我們要用慈悲心來看待他們，但是處理事情時，還是要以智慧來評斷，不能感情用事，以免因一時情緒衝動，有所偏頗而造成將來的遺憾。

這個世界需要佛法，自己實踐佛法是最可靠的，希望人家做到是不容易的。如果大家都能用智慧來處理事、以慈悲來對待人，自

然能夠產生力量感動他人。

3 感謝－順逆因緣皆恩人

應該以感謝的心來接受順、逆兩種助緣。很多人只能夠感謝對自己有利的人，把他們當成是貴人，但是以逆境激勵我們成長的，也是貴人，也應該感謝。事實上，我們應該把所有我們遇到、見到的每個人，都當作貴人、當成恩人、都是有利於我們的人，如此一來，心中便能常保平安。

當年我準備到日本留學的時候，臺灣佛教界一片反對之聲，大家都在傳說：「不能讓他去日本，去日本就會還俗，如果贊成他去留學，就等於是送一位法師去還俗。」本來有位馬來西亞的華僑，答應全額資助我去留學，可是看到大家都反對，於是就改變主意取消贊助。當時，大家的不信任，雖然令我感到難過，但我將念頭一轉，心想：「這也很好，大家不信任我，我偏偏要叫他們看一看，我絕對不還俗！」到了日本，我因為經濟拮据，所以把在日本的時間計算得非常經濟，一天當成好幾天用，一個錢當成十個錢用，書讀得比別人都快。由於大家的反對態度，正好促使我趕快把書讀完。如今看來，這件事對我信心、願心的堅固，可說是一大助緣，如果沒有這些逆緣，就無法練就我的意志力。

此外，我的師父東初老人，對我最大的恩惠，不是給我經濟的資助，而是用「養蜂式」的教育方式培養我。養蜂人把蜜蜂帶到有花的地方，讓牠自己去採蜜，牠採了蜜自己吃，多的還可以供給人吃。我的師父用這種方法教育徒弟，並且告訴我：「很多人用養金絲鳥的方式教育兒孫，兒孫一定不會太好。因為金絲鳥天天要準備美味的食物餵牠，常常要照顧牠，但牠卻不能夠生產對別人有用的東西。」由於我師父對我的教育方式，訓練出我獨立面對問題的能力；再加上遇到任何問題，我以面對它、接受它、處理它、放下它的原則，用智慧來處理事，用慈悲來處理人，處理以後就放下，心

中不再罣礙了，因此逆緣對我來說，不是困擾，而是值得感謝的因緣。

4感恩－奉獻回饋不求報

觀世音菩薩因照見五蘊皆空，所以已能度一切苦厄了，但他還是以種種形相、身分，來到十方世界廣度一切苦難的眾生，這是由於觀世音菩薩的慈悲，而其慈悲心則是從感恩心而來。

凡是得到佛法恩惠的人，必定會有感恩圖報的心，感謝三寶的恩德。但是三寶是很抽象的，例如報佛恩，佛將智慧、慈悲給我們，但是佛的化身已經不在了，要報佛恩，似乎已經沒有機會了，所以應該轉而為眾生奉獻、救濟眾生來報答佛的恩德。例如觀世音菩薩便是在佛那裡學得法後，又把法布施給所有的眾生。這不是自己對眾生施恩，而是為了感恩而來度眾生。

除了報三寶恩之外，凡是受恩於人，便應該要感恩圖報，有回饋心。所以我們也要報國家恩、報父母恩、報師長恩，這就是佛教徒常說的「上報四重恩」。報恩要及時，不要等到要報恩的時候，才發覺已經沒有機會了，而有「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」的遺憾。

隨時隨地心存感恩，以財力、體力、智慧、心力來做一切的奉獻。奉獻的時候，態度是恭敬的，而不是以施捨心來付出，否則便會自以為是施恩者，產生自以為了不起的心態，認為自己做了很多的功德，而且一心期待對方回饋，這是不知慚愧；相反地，接受布施或服務的人，則要把對方當成恩人，感謝他的恩德。也就是彼此都存著奉獻、供養、感恩、報恩的心，一方以感恩的心奉獻，另一方以感恩的心來接受。

很多人嘴上說是奉獻，其實心裡是在做投資生意，今天給了些什麼，明天就希望得一些回饋，事實上，這是利益交換，不是報恩，也不是奉獻，真正的奉獻是沒有條件的。

（二）發廣大願心救濟眾生

凡夫眾生討厭苦難、逃避苦難，結果反而經常被苦難所困擾；菩薩不逃避困難、苦難，卻能深入苦難中來度苦難中的眾生，這就是觀世音菩薩的精神。

初發心菩薩以利他來利益自己，以利他為目的，沒有想到對自己是否有利，這也是觀世音菩薩的法門。

「四感」就是要我們感化自己、感動他人、感謝順逆緣、感恩奉獻，學習觀世音菩薩的慈悲心，發廣大願心，如此就能夠經得起苦難，不但不以苦難為苦難，同時又能夠在苦難之中救濟苦難，這就是自利利他、自助助人的菩薩精神。

從〈大悲咒〉談如何祈福有福

（一）現代社會的三點危機

現代社會由於迅速轉型而隱藏了種種危機，總括來說有以下三點：

1競爭激烈，缺乏安全感

工商業社會，人與人之間缺少守望相助的精神，卻有你爭我奪的敵對意識，因此人際間普遍存在著極度不安全感，所謂「商場如戰場，同行是冤家」，競爭似乎是免不了的，然而社會之所以進

步，文明能不斷的創新，多半是因為人和天爭、人和人競爭的結果，所以商場上講求競爭，似乎也不是壞事，只不過如果拿捏得不恰當，就會變成自相殘殺。

2 功利主義，人際疏離

現代社會是一個功利主義的社會。所謂功利主義，就是人們所做的一切都以得到利益、成功為目標。為了獲得利益、為了追求成功不擇手段，因而使得人與人之間彼此相互猜疑、衝突，缺少唇齒相依的一體感。由於猜疑而產生矛盾，由於矛盾而產生衝突，由於衝突而產生疏離感，甚至反目成仇、兄弟鬩牆。

3 自私心重，道德淪喪

現代社會也是物質昌明的社會，大家為了追求物質的擁有，彼此你爭我奪、自私自利，想盡辦法排擠他人，人與人之間的關係越來越緊繃、越來越冷漠，缺少人溺己溺的道德觀，同情心、同理心蕩然無存。

（二）先從觀念上改善

針對這三種趨勢，如果不徹底從觀念上著手開始改善，社會問題將層出不窮，永無寧日。近年來，世界各地天災人禍連連不斷，凡有識之士都非常關心，亟思解決改善之道。站在一個宗教徒的立場，所能做的除了信仰上的祈願，還應該幫助人們在觀念上做適當的調整。

以佛教來說，誦經禮拜、舉辦法會，當然是有用的，連僅僅一句「我為你祝福」，都能夠產生祝福的功能，何況舉行隆重的儀式來祈福。但如果心態不正確，錯誤的觀念不轉變，僅僅只是參加祈福的法會，當下覺得有佛菩薩的護佑，有一點安全感和安慰感，一時間內會覺得內心平靜，但這種感覺恐怕不能維持太久。

最究竟的方法還是要從觀念的修正做起，調整偏差的想法，改善錯誤的行為，努力為自己、為他人修福修慧，如此從內心發揮出祝福的誠意，我們的社會、家庭才會得到真正的平安。

（三）〈大悲咒〉的大悲法門

觀世音菩薩的法門就是觀世音菩薩自己修行、得道的方法。〈大悲咒〉匯集了觀世音菩薩無量劫以來所有一切修持的功德，所以持誦〈大悲咒〉就等於獲得了觀世音菩薩無量劫以來所修一切功德力的加持，這力量非常大。

不過，觀世音菩薩在《大悲心陀羅尼經》中告訴我們，誦持〈大悲咒〉應該先要對眾生起慈悲心。因此要得到觀世音菩薩的救濟，除了仰仗觀世音菩薩的慈悲願力，給我們平安、給我們力量，更要學觀世音菩薩，先發起無上慈悲心，「無緣大慈，同體大悲」，希望所有眾生都能離苦得樂；為了利益眾生，而成就所有一切功德，這就是大悲觀世音菩薩的修行法門。

「無緣」是指沒有一定的對象，因為沒有特定的對象，所以觀世音菩薩的慈悲救濟永遠在、處處在；沒有特定要度的眾生，卻時時都在度眾生，平等不分親疏。

「同體」是指所有的眾生都是生命共同體，人與人之間並不是互不相干、毫無關係的；中國儒家：「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」以及「人飢己飢，人溺己溺」的思想，就是同體的大悲心。

一人持誦〈大悲咒〉的功德很大，共修持誦〈大悲咒〉的功德更大，因為人與人之間是聲息相通的，所以共修時能夠得到所有修行者的功德累積。修行的功德既然是共享的，做壞事的結果自然也要共同分擔。所以不要認為只要壞人都下地獄，社會就不會這麼亂了；反而應該反省到這些人之所以如此，是因為我們沒有盡到責任，沒有把正確的觀念，推廣到每一個家庭、每一個人的心裡。

（四）四種祈福方法

為了善盡生命共同體一分子的责任，我們應更進一步將祈福的觀念和行為具體落實在生活中；祈福的方法有四種：

1知福—知足常樂，安貧樂道

知道自己有福報是很重要的。人活在世上最起碼都還有一口呼吸，有呼吸就等於擁有一切希望，人生充滿一切的可能，因此呼吸是很可貴的。常言道：「留得青山在，不怕沒柴燒。」若能知福則更應該說：「我還有呼吸，當然滿足了。」

但是有很多人不懂得珍惜自己的生命，不知道這就是我們的福報。尤其現今的臺灣社會豐衣足食，很多人是人在福中不知福，看到別人有的，也不管對方是如何努力獲得的，就希望自己也擁有，甚至為達目的不擇手段，自害害人。如果我們能夠知福，就能知足，知足就能常樂。不過知足並不等於什麼都不要，而是「多也好，少也好，好到皆大歡喜」，這才是真正的知足。

曾經有一個人跟我說，他是世界上最窮的人，因為他是「無殼蝸牛」，他忿忿不平的說：「這個社會很不公平，我努力了一輩子，到頭來連一間屬於自己的房子都沒有。」我則告訴他：「有房子也是一種負擔、累贅。」有房子的人，就要照顧房子，每天為房

子花很多心思，尤其那些擁有很多房子的人，一下子這間房子要整修，一下子那幢房子要裝潢，每天為了房子忙來忙去，如果住不了那麼多房子，還得想辦法租給別人住；我勸他：「沒有房子，反倒可以快快樂樂的，想到那就到那，所以沒有殼的蝸牛，也是不錯的。」

以出家人來說，「出家無家，處處為家」，沒有自己的家，所以處處都是家，何其輕鬆，何其自在。

2惜福－珍惜擁有．感恩圖報

我們除了擁有呼吸外，還擁有很多東西，包括生命、財物等，而且人與人之間的人際關係、人緣，也是我們所擁有的。

有的人雖然事業並不飛黃騰達，也沒什麼錢財，但是他的人品高尚，待人和善，他也算是一個富有的人；因為人格的財產比有形物質的財產，更有用更珍貴。

惜福，就是要珍惜我們所擁有的，包括自然資源、社會資源等一切資源。珍惜而不浪費、不糟蹋，尤其不要糟蹋身體，不要傷害名譽、品格，甚至理念、理想，進一步還要飲水思源、感恩圖報，這就是惜福。

法鼓山所推動的惜福運動，就是請大家把不再需要用但還可以用的東西拿出來與別人分享，不要讓它們變成垃圾；同時還勸導大眾過簡樸節約的生活，少買一些不需要的東西。很多人都是因為精神空虛、心裡寂寞，所以不斷買東西，這是很愚蠢的；不充實內在心靈，房子裡堆滿了買來而無用的東西，頭腦裡卻空洞得缺乏思想，精神沒有得到提昇，內心一樣是寂寞、空虛的。

3種福－成長自己．廣種福田

釋迦牟尼佛告訴我們，人來到這個世界上，就是要來種福田的，每個人都有自己的福田可種，例如自己的家人、朋友，社會上貧苦無依需要幫助的人，以及社會、國家的利益和一切眾生的幸福，都是我們的福田。有的人非常吝嗇，空有知識、學問，卻不肯傳授給人，捨不得與人分享；自己的財產，不願意拿來利益社會、回饋社會，這種自私的人是最貧窮的人，就算他富甲天下，也是窮光蛋一個，因為他不懂得種福田。這就好像一個人擁有許多種子，但是他不懂得耕種，將種子種在沙漠裡，不但不會發芽，反而讓原本可以吃的種子變成了廢物。

知道要隨時隨地種福的人，是有福的人；為了要種福，必須要努力成長自己，在知識、人格、智慧以及技能各方面都要增長，才能有更多的資源來種福田。

4 培福－享福非福，培福有福

大多數人都喜歡享福，所以人老了，就要享老福；兒女孝順，就享兒女福；太太賢慧，享太太福；丈夫可靠，享先生的福。一般人的觀念總認為有福不享的人是傻瓜，但是每個人的福報都是有限的，所以享福的人不是真正有福的人，廣種福田、歡喜培福的人，才是真正有福報的人。

培福就如同把今生得到的福報，種到田裡邊，它就可以培養出更多、更多的福來。若能把全世界、全宇宙，所有十方一切眾生，都當成是培福的對象，不斷的培福，那就是有大福報的人，最後就會和佛一樣福德圓滿。

（五）以大眾為造福的良田

如能實踐「四福」：知福、惜福、種福、培福，並且為別人祝福，就是有大福報的人。法鼓山目前正在努力提昇人品，把淨土建設在人間，做的就是造福的工作。但願大家永遠都是有福的人。

（一九九八年三月十三、十四、十五日講於國父紀念館「新世紀共修共願祈福法會」，

原收錄於《我為你祝福》小冊子）

大智慧過生活

金錢的價值

我們常常聽到寧願要錢也不要命的故事。人為財死，鳥為食亡，這在人間也可以說是一個常態，但也是一個悲劇。有很多的人以為有了錢，一切的問題都解決了，其實有了人，才是最安全的。錢少一些，而我們結的緣多一些；把自己的財富儲到自己的親友那裡，或者是社會上，這才是最可靠的財產。因此沒有了錢，結果得到的卻是平安。很多人不知道這樣的觀念，所以沒有了平安。我們結的緣是廣結人緣，也就是說把自己的安全，依靠在大眾彼此之間深厚的情誼上，這是最可靠的。一般人如果有這樣的觀念、心態，大家都平安，而且也得到很多很多的支援，這個比錢還重要。

挫折的真義

人生過程之中，如果沒有挫折，那就顯不出人生的瑰麗來。人生就是這樣子。在顛顛跛跛、挫挫折折之中過來的人，是最堅強的。拿我個人來講，我從小開始都是在挫折當中，兩次出家，然後做學問、修行，以及到現在為止，已經過了七十個年頭，我還是經常在挫折之中。我認為這就好像游泳的時候，一個浪頭接著一個浪頭。沒有浪頭的水游起來是不過癮的，有浪頭的水游得更好一些，

因為其中充滿了挑戰的樂趣。要能夠面對挫折，接受挫折。不要在挫折面前舉手投降。應該面對、歡迎挫折，很歡喜地一個挫折一個挫折走下去，這樣挫折就變成不是挫折，而且是自己的一種成就，也是自我成長的軌跡。

因與果

以現代人的觀點來講，因果應該是同時的，種因的當時已得到果了。我舉個例子，我在美國有幾位弟子是哥倫比亞大學的教授和學生，每次他們到我們山上來做義工，砍柴、砍樹、開路，總是自己帶了飯、帶了飲食、帶了飲料來做，一天下來他們好歡喜地回去了。我說：真是對不起你們，感謝你們，我們什麼也沒招待，而你們則替我們做了那麼多的工作。他們卻說：感謝有這個機會，讓我們來做義工。我們平常老是為了賺錢、賺錢、賺錢，而今天就是為了奉獻而來的，所以做得非常愉快、非常高興。今天我們來做義工，就是得到報酬，報酬是什麼？就是內心的快樂、歡喜。這種觀念讓我感覺到就是佛法。佛法講你現在種的因，事實上就是得了果，因跟果是同時的。

心靈環保

我講的心靈環保是從自己做起。心靈環保並不是期待你要做，他要做，所有的人都要做。而是說我自己要做，自己如果沒有想要做，只是希望人家做，這一定是落空的。我常常反省自己是否能夠提供更多的東西給人，而不是從別人那裡取得什麼東西。心靈環保就是慈悲心，這是非常重要的。所謂慈悲心，就是如何讓人家得到福利、得到平安、得到歡喜，這就是心靈環保。心靈環保是由我們自己做起，那麼環境會因為我們自己的心是清淨的、平安的、快樂的、歡喜的，而受到我們的影響，也變成了清淨、安定、平安。這個叫作心靈環保。

何謂四要

想要和需要僅僅是一線之隔，有時候想要的，往往不是真的需要。的確，我想要很多東西，可是再仔細考慮一下，就不見得非要不可了。想要的東西得到了是很快樂，而要不到卻很痛苦。比如說：我需要一頂帽子，也買了一頂帽子，這不是累贅。但是如果我看了人家的帽子都想要，一頂一頂的買，那麼我就要想辦法來保存這些帽子、照顧這些帽子，這就是累贅了。所以想要是一種痛苦的事，需要是一種快樂的事。需要並不是罪惡，想要可能也不是罪惡。如果說我想要，要到了以後，我同時也把它分享給需要的人，這是他人的需要，不是我的需要。我當然可以想要，但必須在該要、能要的前提之下。什麼是該要？也就是理所當然的，應該得到的、分內的。比如說你的薪水，是不是能要？有很多人考慮自己的能力、自己的職位，還有整個大環境的因緣。不許可我要，我還在要，這是一樁非常痛苦的事。

欲望取捨

我們講人的問題，就是想要的太多，需要的並不是很多。如果想要的太多就會造成貪得無饜，而自己就變成了物質的奴隸，掉進痛苦的深淵裡去。我舉一個例子：曾經有一個太太帶了很多錢去逛百貨公司，她看到這個也想要，看到那個也想要，衣服、化妝品她樣樣都要。她想一想之後，因為曾經聽到師父講過，需要的不多，想要的太多，結果她一樣東西也沒有買，拿著錢就回家了。後來她把錢拿來做功德、做好事。她現在更高興，因為第一她心裡沒有了負擔，第二她做了好事，也覺得高興。

感恩報恩

如果一個人知道感恩的話，他就會飲水思源。能夠飲水思源的人，就好像源頭有活水，源源不斷地來，永遠不會枯竭。如果不知道感恩，我們叫作過河拆橋；過了河，橋拆了，把自己回頭的路也斷了。我每一次吃飯的時候，人家看到我會先合掌然後再吃飯，問我做什麼？我說我在感謝。感謝什麼？感謝施主們種稻、種菜。他們好辛苦，把稻種好之後，再布施到我這裡來，我吃了當然要感謝。如何感謝呢？我想要報恩。如何報恩呢？那我就要奉獻。這個感恩對自己是非常好的，為什麼？第一，自己覺得來之不易，就會非常珍惜自己的福報。第二，要感恩圖報的時候，自己必須努力成長自己，然後奉獻給他人，這就是報恩了。所以知恩報恩，一定是要感恩的。

感動

我們不會欣賞他人的成就，自己就不會感動，就變成妒嫉人家。看到人家得到了榮譽，得到了光榮或者是成就，還會酸溜溜地說：沒什麼了不起。這種人是最沒有出息的。如果經常能夠欣賞人家的成就，讚歎人家的成就，看到人家的光榮，看到人家的好事，覺得好感動，心想這個人真是了不起，能夠這般努力，完成了這樣好的成果，那真是好啊！這個叫見賢思齊。我們讚歎人的時候，自己也希望能夠向他學習，還有我們讚歎人、欣賞人的時候，也影響其他的人來欣賞值得我們感動的事，或者感動的人。這對於生活環境來講，對自己，對當事人，以及對周遭的人都是正面的。

處事四態度

遇到事情的時候，特別是比較嚴重問題的時候，我通常用四個態度或者四個層次來處理：第一個就是面對它；第二個接受它；第三個處理它；第四個放下它。這個很好用。任何問題發生的時候，特別是嚴重的問題、困擾的問題，逃避是沒有用的，所以面對它是

最好的。然後你面對它的時候，你要接受它。你不接受它，這個問題還是在那裡。接受它以後，如果你用方法來處理，能夠處理的當然是非常好。但如果是不能處理的，你面對它的時候，這就是處理了。你接受它的時候也就等於是處理。然後可能你覺得非常懊惱，心裡面忿忿不平，老是心裡邊掛著那件事，很痛苦。這時候你走不下去了，但另外一條路來了，那就應該放下。所以任何事情發生以後，你處理了就把它給放下。

謙虛

謙虛是從內心表達出來的，並不僅僅是嘴巴上說說而已。就像山谷那樣，自自然然地低下走，不會讓人覺得高不可攀的樣子。謙虛的意思就是說：我知道的的確是太少了，因為人往往只能夠學到自己所知道的一小部分。而每一個人都有自己的優點、長處、經驗，如果我們見到任何一個人，都希望能夠向他學習，然後再感謝他的指導，我們就會不斷地成長。同時我們也要提供我們的所知所能，來奉獻給他作為回饋，這表示感謝，也是請教。我見到任何人都是抱著這樣的學習態度，連小孩子，我也是抱著這樣的學習態度。

（原收錄於《大智慧過生活》小冊子）

第五篇 建設人間淨土

淨土在人間

大家一向認為，淨土一定是指佛的世界或是佛國，例如，西方極樂世界、東方琉璃世界，以及許多佛陀所介紹的他方無量無數的諸佛世界。其實，也有經典說到，淨土就在人間。在信仰中，須彌山的北方，有一個鬱單越；以及當來彌勒佛降臨人間成佛之時，我們這個世界，也就成為人間淨土。還有，在《維摩經》中說，只要人心清淨，所處的世界就是淨土；《法華經》中也說，釋迦牟尼佛的淨土，永遠不會毀滅，那就是靈山淨土，也就是在這個世界，有緣的眾生就可以見到。

現在，我講的人間淨土，除了以上所介紹的以外，另有勝意。《六祖壇經》說：「佛法在世間，不離世間覺。」也就是說，能體驗佛法的話，這個所處的世間，就是淨土；換句話說，自心清淨就能見到自性淨土。另外，中國天臺宗的智者大師，主張一念三千的思想，就是在凡夫的現在這一念之中，已經包括著凡聖十類法界、一切的因緣果報等，《法華經》所說的「十如是」，再加上三世，就是眾生心的全體範圍。所以，凡夫的這一念虛妄心之中，就含有諸佛的功德。因此，《六祖壇經》說：煩惱就是菩提，生死就是涅槃。永明延壽禪師的《宗鏡錄》強調，一念心與佛的悲智相應，當下就是佛，所見的就是佛國淨土。

因此，我的淨土觀念，是有層次的不同，而沒有一定的方越差別。人間淨土是最基本的，然後是天國淨土，還有他方佛國淨土，最高的是自心清淨的自性淨土。如果在日常生活中體驗佛法，那怕一個念頭與佛法的慈悲與解決煩惱的智慧相應，當下見到的，就是人間淨土。也就是說，一念心中有慈悲及智慧，就一念見到人間淨土；念念與慈悲及智慧相應，就念念見到人間淨土。然後只要有一個人的心念與佛法的慈悲及智慧相應，他就生活在人間淨土；如果人人都能夠生活在佛法的慈悲與智慧中，當下人人就生活在人間淨土。換句話說，凡夫可以見到淨土，如果念佛念到一心不亂，也可見淨土，參禪參到明心見性也可見到淨土；如果既不念佛，也不參禪，而修行五戒十善，或盡責任、奉獻社會，能與慈悲心與智慧心相應，也能見到人間淨土。

我有關討論到人間淨土的文章相當多，在我所有的文章與演講中，多少都會帶到一點。當釋迦牟尼佛在世時，經常遊化人間，老早就在建設人間淨土；到了近代的太虛大師，主張建設人間淨土、人成即佛成；到了印順導師，主張人間佛教；法鼓山的理念是「提昇人的品質，建設人間淨土」。而今（一九九七）年法鼓山的年度重點活動課題，就叫「人間淨土年」。所以蒐集了七篇比較具體的文章，彙印成冊，勉勵大家一起來從事人間淨土的建設。希望我們這個世界早日成為人間淨土，人人生活在人間淨土，這是配合著我們歷年來推動的四安運動、心靈環保、禮儀環保，而繼續努力於人間淨土的推廣與實現。此文，只是拋磚引玉，請諸位高明給予指教。

（一九九七年二月二十三日聖嚴寫於農禪寺，原收錄於法鼓山小叢刊《人間淨土》）

太虛大師的人間淨土

大家都知道太虛大師（西元一八八九—一九四七年）是提倡「人生佛教」的近代高僧，其實他也提倡「人間淨土」，曾經寫過一篇〈建設人間淨土論〉，根據他對佛教淨土思想的認識，列舉了《起世因本經》所描繪的須彌山之北方鬱單越洲，《無量壽經》介紹的西方極樂世界，《彌勒上生經》所記載的兜率內院等為參考，然後主張，在人間找到一座周圍數十里的山區，由國家捨為佛教無稅地，泉水充足，竹木茂盛，田壟耕種稻麻，可敷數萬至二萬人衣食。並於高深平穩之處，建一大寺，分別共住各宗的僧俗七眾，約五百至一千人。大師認為，若在中國建設，浙江的普陀山，最為合宜。

大師說：人間淨土的建設，大抵因對於現處之人間，由種種煩悶憂惱之不滿足而起。如何成為人間淨土？大師一再強調：「依佛十善等法而行；與三乘聖賢為友，即為造成人間淨土之因緣也。」又說：「建設人間淨土所要求者，在保持身命及資產安全。」其方法則在力行：不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄言、不兩舌、不惡

口、不綺語、不貪、不瞋、不邪見。也就是皈依佛、法、僧三寶，受持五戒十善。

因此，大師首先希望在人間建設一個淨土的模範社區，後又主張，凡能有人發願，淨土便能出現，而說：「心若平等清淨，即可為創造淨土之原動力。」又說：「當下的人間，確是不完美的，但是人等有情，如願意要去創造淨土，並不是沒有可能的。」然後提出了創造人間淨土的方案：1.須用政治的力量為實際施設，包括實業的、教育的、藝術的、道德的。2.應依佛法的精神為究竟歸趣，因為人間淨土的建設，到了道德的層次，便是大乘菩薩行的初步，以此為基礎，經過無數時間的繼續努力向上進行，則成為佛的宇宙。

大師又說，淨土是「由人等多數有情類起好的心，據此好心而求得明確之知識，發為正當之思想，更見諸種種合理的行為，由此行為繼續不斷的做出種種善的事業，其結果乃成為良好之社會與優美之世界。」「既人人有此心力，即人人皆已有創造淨土本能，人人能發造成此土為淨土之勝願，努力去做，即由此人間可造成淨土，固無須離開此齷齪之社會，而另求一清淨之社會也。」也就是說，現實的人間，雖沒有他方世界的淨土那般莊嚴，但憑各人有一片清淨的好心善心，去修行好事善事，一步一步地持續不斷地，即此濁惡的人間，便可一變而成莊嚴的淨土。「不必於人間之外另求淨土，故名為人間淨土。」

這篇〈建設人間淨土論〉，原刊於《海潮音》一二卷一期，後編入於《太虛大師全書》的「支論」集。考察其立論的觀點，除了希望建立一個周圍數十里的「佛教無稅地」作為人間淨土的實驗區之外，餘如推行五戒十善，實踐大乘菩薩行，人人來發清淨願心，努力創造現實的人間社會，成為莊嚴的人間淨土等構想，也都跟我們法鼓山正在努力推動的理念相應：「提昇人的品質，建設人間淨土。」

以此可知，太虛大師是一位建設人間淨土的思想先驅，雖然他未能及身將之付諸實施，有這種思想，確實可貴。

在《太虛大師全書》的「支論」集中，尚有一篇題為〈創造人間淨土〉的講稿，也頗值得參考。

（原收錄於法鼓山小叢刊《人間淨土》）

印順導師的人間佛教

印順導師依據彌勒菩薩所說的下士、中士、上士之說，而將五乘佛法，分作人天善法的求增上生心，二乘聖者的發出離心，大乘菩薩的發菩提心。下士所用是五乘共法，中士所修是三乘共法，上士所修是唯一大乘的不共法。依據此一原則，撰著了一部《成佛之道》，今已成為中國佛教徒們必修必讀之書。

印順導師從太虛大師所倡導的人生佛教而弘揚人間佛教的理念。太虛大師是為對治中國佛教末流重視死後及鬼的風氣，也為顯示佛教的根本當重視現實的人生。印順導師主張我們應繼承人生佛教的真義，來發揚人間佛教，一邊擺脫重視死後而近於鬼教的色彩，同時超越羨慕天神長生不死而近於神教的傾向。因此而寫了好多篇文章，提倡人間佛教的理念，他的《妙雲集》第十四冊，便是命名為《佛在人間》，他的依據是《阿含》與各部廣律，有現實人間的親切感、真實感，不是像部分大乘經典所表現於信仰及理想之中。明文的依據，是《增一阿含經》所說：「諸佛皆出人間，終不在天上成佛也。」這對於當代的中國佛教思想，有著決定性的影響力。我們法鼓山推行「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念，已有五年，慈濟功德會於幾年前，曾推出「預約人間淨土」的運動，佛光山也在闡揚人間佛教，以及其他僧俗大德的佛教人間化，這些均與受到印順導師的思想啟發有關。

印順導師雖然也愛中國傳統的大乘佛教，但他重視印度佛教思想史的發展事實，他不像歷來的佛教大德們那樣，僅從信仰的立場論列佛法，介紹佛教，他是從史實的角度來探索佛法的真義所在，讓我們回到釋迦牟尼世尊時代的佛教精神中去，也可以說他是把印

度佛教的精髓，復活於現代人的社會中來。所以他說：「復興佛教而暢佛之本懷。」又說：「立足於根本佛教之淳樸，宏闡中期佛教之解行，攝取後期佛教之確當者。」他指出：「俗化與神化，不會導致佛法昌明。」「人間佛教，才能闡明佛法的真義。」這也說明了一般的佛教徒，不是落於隨俗、流俗而成世俗化，就是追求神奇、顯異惑眾而成神鬼化，那都不是正信的佛教。

印順導師將菩薩道的修證過程，分為凡夫菩薩、賢聖菩薩、佛菩薩的三個階段。第一階段是初發菩提心的新學菩薩，是凡夫身，當以修十善業為菩薩道的基礎，即以十善行為菩薩戒。他非常贊成太虛大師「平常坦白地說：我是凡夫而學修發菩薩心的」。所以印順導師指出：新學菩薩有兩點特徵，一是具煩惱身，二是悲心增上。新學的凡夫菩薩，「不能裝成聖人模樣，開口證悟，閉口解脫」。雖是凡夫菩薩，也當以「利他為重」，若「急於了生死，對利他事業漠不關心」，「決非菩薩種性」。這一觀念，導正了今日正統佛教的正知、正見、正信、正行。凡是接受了正統佛教觀念的人，一定是以平實的正常身心，來從事自利利他的修行活動。今天的臺灣佛教之所以受到朝野普遍的認同，就是因為我們以人間的凡夫身，在修第一階段的菩薩道。也告訴大家，菩薩道是人人都能實踐的。

（講於慶祝印順導師九秩嵩壽座談會，刊於《人生》一四一期，原收錄於法鼓山小叢刊

《人間淨土》）

「人間淨土」是什麼？

法鼓山所提倡的人間淨土，不是空中樓閣似的幻景和夢想，那是能夠在我們每一個人的現實生活中體驗得到的事實。

建設人間淨土的理念，不是要把信仰中的十方佛國淨土，搬到地球世界上來；也不是要把《阿彌陀經》、《藥師經》、《阿閼佛國經》、《彌勒下生經》等所說的淨土、景象，以及《起世因本

經》所說的北洲建設，展現在今天的地球世界，而是用佛法的觀念來淨化人心，用佛教徒的生活芳範淨化社會，通過思想的淨化、生活的淨化、心靈的淨化，以聚沙成塔、水滴石穿的逐步努力，來完成社會環境的淨化和自然環境的淨化。

因此，我在許多場合，都強調：只要你的一念心淨，此一念間，你便在淨土；一天之中若有十念、百念、千念的心靈清淨，你便於此十念、百念、千念之間，體驗到淨土。在我們的生活環境中，只要有一人的一念心清淨，就有一人見到了一念的淨土，若有志同道合的十人、百人、千人，願意體驗一念清淨，就有十人、百人、千人見到了一念的淨土。此在宋初永明延壽禪師（西元九〇四—九七五年）的《宗鏡錄》內，常常說到：「一念相應一念佛，念念相應念念佛」的觀點；到了明末，藕益智旭大師（西元一五九九—一六五五年）在其《靈峯宗論》內，也有多處引用了這兩句話。

到了近代，太虛大師主張人生佛教，倡導人間淨土；先師東初老人繼此思想而創辦《人生》雜誌，鼓吹人生佛教；現在的印順導師主張「佛在人間」，是依據《增一阿含經》所說：「諸佛皆出人間。」我是跟隨古聖先賢，提倡人間淨土，除了用種種方式表達建設人間淨土的實質性，也曾以專題演講闡釋建設人間淨土工作的必要性。例如拙作《禪與悟》、《禪的世界》所收的兩稿，《人生》一四一期為印順導師九秩嵩壽座談會做的專輯，以及《法鼓雜誌》八二期刊載我在法鼓山奠基典禮上的講辭〈人間淨土法鼓山〉等，多少已經表達了法鼓山所提倡的人間淨土，便是人間佛教的全面推動與普遍落實。

我們從佛教的原始聖典中，例如四種《阿含經》及諸部律藏，所見的釋迦牟尼佛，是非常人性化的聖人，佛的言教身教，都是為了淨化人心及淨化社會的目的，教導人們如何生活得清淨、精進、簡樸、平安。例如《阿含經》揭示的主要內容，就是善、信、戒、定、慧的五種增上，鼓勵大家，即使是俗人，至少當具備善、信及五戒（不殺生乃至不飲酒），加上定及慧，便能得解脫，如果世間人類都能接受佛的勸告，縱然不能人人解脫，人與人之間，也不會有戰爭殺戮、爾虞我詐、恐怖邪惡等的行為了，那樣的世界，不就

是人間的淨土了嗎？諸部律典的對象，也都是為了人類行為的淨化而做的規定，是跟《阿含經》彼此呼應的。

在大乘經典之中，也處處提示，只要人的心念淨化，行為淨化，便可體驗到這個世界，就是佛國淨土。《華嚴經》開頭就說：「一時佛在摩竭提國寂滅道場，始成正覺，其地金剛，具足嚴淨。」也就是說，佛初成佛，他所住的這個世界，對佛而言，便是淨土。

《法華經·方便品》說：「諸佛出於五濁惡世」的現實世界，以方便力，度此五濁惡世的人類眾生「令入於佛道」，乃至教導：「若人散亂心，入於塔廟中，一稱南無佛，皆已成佛道。」這就是說，縱然是一個妄想雜念很重的凡夫，如能進入佛教的道場，乃至只稱一句「南無佛」，他的這一念心，便與佛道相同，也同處於佛國。

在《維摩經》的〈佛國品〉說：「依佛智慧，則能見此佛土清淨」，「不依佛慧，故見此土為不淨耳」。又說：「若人心淨，便見此土功德莊嚴。」此處所指的「佛慧」，性質與《阿含經》所示的慧增上的性質相同，在大小乘的諸聖典中，以戒定慧的三無漏學為基礎，八正道、六度、三解脫門等，都以開發佛的智慧為學佛的目標。不論那一宗那一派，終極點，無一不是以開佛智慧為圓滿。

一旦用佛的智慧看世界，便見無處不是淨土，凡夫雖然尚未開出佛慧，若能運用學習開啟佛慧的觀念及其方法，便可盡量地不存惡心，不做惡事，不造惡業，雖不能完全清淨，總比不想接受佛法、不願修學佛法的人，更容易避免從自己內心產生的邪念及惡行。大乘佛法的《維摩經》主張「隨其心淨則佛土淨」，《華嚴經》主張「應觀法界性，一切唯心造」；「心如工畫師，畫種種五陰」。都是強調，由於人類的心，不淨與心淨，便能造成人生觀及宇宙觀的改變，便能決定其所處世界的或濁或淨。

因此，要想淨化世界，首先要著重人心的淨化；要拯救人類世界，必先要搶救人類的心志。釋迦牟尼佛說法四十多年，為的也就

是拯救人心。我們法鼓山也推出了一個「心靈環保」的運動，實則還是用的釋迦世尊的遺教，以苦、空、無常、無我的基本佛教教理，配合著傳授菩薩戒，推廣五戒、十善、三聚淨戒，舉行念佛、禮懺的修行活動，尤其是舉辦分層級、分階次的各項禪修營、成長營，提倡佛學研究與生活實踐並重，慈悲與智慧兼顧，利他與自利平行。同時也為了由內心的淨化發展為儀表的實踐，由儀表的實踐來展示內心的淨化，所以推出了「禮儀環保」的運動，運用佛教的理念及方法，推廣不良風俗的改革，以期提昇人的品質，弘揚人的尊嚴。

我們法鼓山是一個運用正知、正見和正信的佛法，來淨化人間的佛教團體，多年來就像所有正統、正信的佛教徒們一樣，都在做著淨化人心、淨化社會的工作。我們的團體，是以計畫性及組織化的方式來推動，成果雖還很少，但已產生了相當大的影響，獲得了社會各界的肯定。

為了做得更加具體和普及起見，我們除了繼續以往的各项淨化活動，特別以一九九七年定為「人間淨土年」。《人生》雜誌也配合此一年度的重點活動，特別開闢一個專欄，分別將從環保、藝術、社會問題、宗教、教育、醫療、政治、文化等各種角度，探討「建設人間淨土」的大事業，計畫邀請各領域的專家配合我們的理念，提供他們的智慧。相信必會豐收，我們也盼望藉此專欄的推出，能將建設人間淨土的工作，推廣落實到每一個領域的每一個角落中去，故應主編之請，寫了這篇短文，以資拋磚引玉。

（一九九六年十二月五日深夜完稿於紐約東初禪寺，刊於《人生》一六一期，原收錄於
法鼓山小叢刊《人間淨土》）

人間淨土的實現

諸位長老法師、諸位首長貴賓、諸位居士大德：聖嚴代表法鼓山的僧俗四眾，歡迎諸位菩薩，感謝諸位菩薩，從全國各地，從世

界各國，來到法鼓山，參加奠基大典的盛會。我在這兒，以感恩的心，向諸位致敬，以虔誠的心，為諸位祝福。

法鼓山的團體，是在弘揚正信、正統、正確和正常健康的佛法。是在敲響「提昇人的品質，建設人間淨土」的法鼓。這就是釋迦牟尼佛開創的人間佛教。經過歷代祖師高僧大德的代代相傳、發揚光大；我們要飲水思源，請諸位菩薩一起合掌，一同對十方三寶，感恩致敬。

今天我們法鼓山的全體四眾，能夠享受到正信佛法的利益，便可證明，大家都有深厚的善根，我們應該要為自己歡喜。我們全體大眾，能有機會成為法鼓山的鼓手，把提昇人品、淨化人間的法鼓，敲醒人心，敲遍人間，便可證明，大家都有很大的福報，我們應該要為自己鼓掌。

諸位善知識們，今天的人間社會，雖然很有希望，但是還有許多的黑暗與罪惡，所謂五鬼夜行的局面，正需要用法鼓山堅持的正信、正確的佛法，來超度諸鬼，破除黑暗，消弭罪惡。今天臺灣的宗教界，雖然非常活躍，但是也不能否認，尚有不少神性與魔性的混淆，安定人心與迷亂人心難分的現象，所謂群魔起舞的局面，更需要用法鼓山弘揚的正常健康的佛法，來感化群魔，反邪歸正。今天臺灣每一個人的內心，雖已很善良，可是也不能否認，尚有恐懼、憂慮、無奈、無助、浮動不安，所謂五毒攻心的狀態，尤其需要用法鼓山傳承的正統清淨、智慧清涼的佛法，來安撫人心，安定人心。

正信正確的佛法，必定是以人為本，提昇人品、尊重人性、淨化人間的觀念和方法；凡是虛張聲勢、玩耍花招、賣弄神奇、利用神怪的手段來嘩眾取寵、威脅利誘的宗教現象，都不是我們法鼓山所堅持的正信的佛教，正常健康的佛法，必定是智慧的、慈悲的、合情合理的、入世化世的；凡是神鬼化、世俗化、厭世的、不合因果原則、違背正常倫理、乖離善良風俗的宗教行為，都不是我們法鼓山所弘揚的正確的佛教。

諸位菩薩，黑夜之後，必然會天亮，但是我們不能坐著等待天亮，我們要在煩惱罪惡的黑暗中，點亮心中的明燈，不僅照亮自己的心，也要照亮他人的心，照亮全國人民的心，照亮全世界人類的心。

法鼓山是淨化人心、淨化社會的團體。我們的方法是「提倡全面教育，落實整體關懷」。多年來，我們在提倡心靈環保、禮儀環保、生活環保等的淨化運動。所以，凡是參與法鼓山各項活動的成員，都是建設人間淨土的建築師；大家必須相信，我們現在都是力行菩薩道的菩薩；大家必須發願，我們將來都是十方佛國的諸佛。

法鼓山的教育工作與關懷工作，能夠包括人的一生，是貫徹始終的人性教育與人格教育。從佛化的婚禮、慈愛的胎教、幼兒乃至青少年的家庭倫理教育、宗教的人格教育、社會的群體教育、大學院校的人文教育、環境的淨化教育與美化教育，尚有成年人的修養教育、老年人的安養教育，乃至臨終關懷的生死教育。因此，凡是法鼓山的僧俗四眾，都是終身接受教育培養的學生，也都是終身推廣法鼓山全面教育的教師人才。

為了配合這項計畫，法鼓山的硬體建設，共有三個階段：

第一階段，是將中華佛學研究所及農禪寺的教育事業中心，從臺北市的北投區，轉移到臺北縣的金山鄉，今天就是為了這項遷建工程，請到諸位來共同舉行奠基大典。

第二階段，創建法鼓人文社會大學，將設十二個科系，九個研究所。已經籌備兩年多，購妥了土地，預定明（一九九七）年動工興建。

第三階段，開創法鼓禪寺，目前正在規畫中。

硬體的建設，是為了各級僧俗人才的培養，以足夠的人才，來落實法鼓山的理念。我很感謝，法鼓山的理念早已得到大家的認同，大家已在做著這理念的鼓手，所以我有十分的信心，不論軟體和硬體，法鼓山的建設，一定需要完成，一定能夠完成。

今天在陽光普照的奠基典禮中，嘉賓雲集，從中央到地方的各級首長、民意代表、學術界、教育文化界、演藝界、宗教界、財經界、軍界等的諸位大善知識，為我們帶來了清涼的智慧與溫馨的慈悲，不僅證明法鼓山的教育是有前途的，也證明我們的國家社會是有希望的。所以這是一場歷史性的盛會。今天的最大特色，是埋藏安置一個地宮，蒐集了今天臺灣佛教的各項經像、法器、文物、供品，代表著現代的臺灣佛教文化寶藏，象徵著法鼓山在金山地方，是一座開發人人心中智慧的寶礦。並且註明西元三千年以後，始能開啟。

感謝內政部、教育部、臺北縣政府的長官們，多年來的細心照顧，給了我們許多的鼓勵、督導；特別是尤清縣長給我們聯外道路工程費的全額補助，使我們永遠難忘；感謝金山鄉的鄉長、鄉民代表、全體鄉民；感謝諸位義工菩薩，感謝全體信眾，你們都是法鼓山的護法菩薩。今天的場面，真是佛經所說的「諸上善人，聚會一處」的蓮池海會，由於你們諸位，都是懷著清淨莊嚴、慈悲喜捨的虔誠心，來到法鼓山，所以今天的法鼓山，已經是我們共同創建的人間淨土。

最後，祈求十方三寶，祈求護法龍天，祝福你們大家，保佑全國人民，萬事如意、平安吉祥、早日成佛。

（一九九六年十月六日講於法鼓山奠基大典，原收錄於法鼓山小叢刊《人間淨土》）

以佛法建設人間淨土

諸位能在百忙中參加第三次法鼓傳薪的共修活動，在此表示歡迎與慰勉。

首先我要講傳薪的意思：在古代，火是象徵祖先，代表一個家族的中心點，一代一代不止息地傳下來，便稱為薪火相傳，也就是一個家族的傳承。而我們法鼓傳薪所傳承的是什麼？是釋迦牟尼佛

的法統、釋迦牟尼佛流傳下來的正確佛法，從以前到現在代代相傳，也叫一脈相傳，又叫法脈。

從釋迦牟尼佛說法傳到我們這一代，其間雖然經過很長的時間、經過很多的人，佛法卻不能變質，一旦變質就成了外道。但我們如何證明佛法的正統性？有人會說法鼓山的佛法就是正統的佛法，這是盲從，因為每個人都可以說自己是正統的佛法。因此，辨別正統的佛法應有幾個原則：1.是以三寶為中心的，2.是以人為主的，3.是以因果、因緣為其不變的原則。

如果有人說他是佛，所以他所說的就是佛法，信仰的就是佛教，或者說只要信他，要什麼就有什麼，這些說法都不是佛法。因為前者並不是以三寶為中心，而是以他個人為中心，後者提到要什麼有什麼，這則與因果不相應。我們人一定要透過自己的努力才能有所收穫，因此如果有人說他是永遠的、最高的、最後的或是最真實的，這是違背無常、違背因緣的道理，所謂因緣法就是無常法，無常是不會永遠不變的，所以唯有具備前面所說的三種條件，才是正統的佛法。

前些日子我聽了一位法師的演講，他說目前我們這個世界許多人都希望不勞而獲，想發偏財、橫財，所以就有人大做廣告，大肆宣傳他有求必應，要什麼有什麼，或是有人會說他三明六通，樣樣都懂、樣樣都通，要名得名、要利得利。世上真有如此的事嗎？如果有的話，全世界的國家就不需要國防部，因為這樣我們就不用向美國買戰鬥機，向法國買幻象機、潛水艇，只要請他施展神通，就可以得到想要的。我們也不需要交通部、經濟部、財政部等等部門，政府只要成立一個神通部，專門訓練幾個人學習神通就能夠萬事成辦。但是這可能成真嗎？

我們的社會、家庭或個人的心，常會因為一些似是而非的觀念所混淆，譬如有些人只希望獲得而不希望付出，類此觀念都不是佛教，如果相信了可能會帶來禍害。以買股票來說，二十元一股的股票以二百元購得，許多人會很高興地以為非常值錢，於是拼命搶購，結果買回來後未幾股價又下跌了，剩下一股五十元，錢反而讓

炒股票的人賺走了，而他自己得到的卻只是不切實際的空歡喜。這就是因為沒有因果觀念所致，而這也不是法鼓山所主張、所推動的。

法鼓山主要是推動淨化人心、淨化人間的佛法，也就是信仰三寶，以人為對象，以因果、因緣作為我們信仰基礎的佛法。

目前社會充斥著求名、求利、求勢、求權、求位的風氣，其實這五種東西並不可怕，而是應得就會得到的，但是如果為了這些東西拼命追求的話，就會帶來災難，因此我們所要追求的應是身心的平衡，只要達成心理的平衡、身體的平衡、家庭的和樂、社會的和諧，人間淨土幾乎就可出現。

至於財富的多寡並不是那麼重要，因為財富多，不一定會為我們帶來幸福，財富少也不一定就會帶來災難。我們每個人都需要財富，但是在物質條件有限的情況下，只要安貧樂道，在貧窮中求身心平衡、家庭的和樂、社會的和諧，這樣也是很好。所以物質建設和精神建設，應該彼此平行平衡，或是從因果的觀念來完成它，從因緣的觀念來處理它，這樣我們人間就會得到安寧，人間淨土就會實現。

接著我們講「法」的內容。《心經》上說：「諸法空相，不生不滅，不垢不淨……。」「法」是什麼？第一種：法即是空，這個空是空性的意思。第二種：法是一種法門，是一種門道。既是「空」，我們還有什麼好學的，沒有話講也沒有什麼好學的，對不對？那麼我們如何學法呢？

一

「空」是指第一等的法，而種種的觀念、種種的道理，也叫作法。法有無量的法門，觀世音菩薩的法門是什麼？耳根圓通。地藏菩薩的法門是什麼？他修的法門主要是什麼？地、水、火、風，那一種？是地觀。一個是耳根圓通，一個是地觀圓通。菩薩有二十五

種圓通法門，這是《楞嚴經》所說的。其實每一尊佛、每一尊菩薩，當他們成為大菩薩的時候，他們就能夠用無量法門，用無量不同的法門，度無量不同的眾生。

你們聽說過「千手千眼」沒有，千手千眼的意思就是一千個什麼？有一千種手眼。諸位有沒有聽過「這個人的手眼很高」的說法，這是說，這個人的手法和看法，也就是他的作法、看法，相當高明。這就是法門。那千手千眼即表示觀世音菩薩的法門就是有一千種以上了，指的是每一個菩薩自己學的法門，以及度眾生的法門，對不對？那麼，農禪寺的法門是什麼？數息觀。因為到這個地方來學打坐的，農禪寺就教人家數呼吸，好像本來誰也不會數呼吸，到我們這裡來學打坐，就教他數呼吸。現在農禪寺所教的又多了一點，是不是啊？

第三種的法是什麼意思？第三種的法啊！是現象，又叫作相。現象是那一些現象？你們猜猜看。心理的叫作什麼？心象。身體呢？生理現象，物理現象。還有一種什麼？社會人與人之間是什麼現象啊？就是社會現象嘛！是指人與人之間的關係發生的。那一切的現象包括在內叫作法。所以一切法全部都是佛法。這指的是那一種呢？指的是一切法的法相，是諸法空相。空性，是最高的一種法，是法的原理、原則，一切的法都是因為是空，所以他能夠活動，所以他能夠變化。為什麼是空？是因無常、因緣，所以是空的。

現在我們所講的法，法鼓山的法是那一種？是第一種？第二種？第三種？三種都有啦！不要認為我們只要最高的，試想：三層樓的房子，若只要第三層最高的，是不行的吔！應該是從地下一層往上爬的，所以我們三種都要，但是要一層一層的學，最終學到「有相無相」的境界，變成無相了以後，就到了第一種去。

現在我們講僧，請問諸位：僧有幾種？第一種的意思：是和合為僧。凡是眾緣和合都叫作僧，特別是人與人之間的和合而成為一個團體稱為僧；還有，和合的精神也叫作僧。

和合不是二個人的和合就行。和一定是二個合在一起，二個彼此之間相處後，沒有發生問題，叫作和。和要二個不會發生衝突，其他再加上一個也不會發生衝突，這個叫作和。很奇怪！人啊，一個和尚挑水喝，二個和尚擔水喝，三個和尚沒水喝。就是不和合。三個人在一起是一個問題，對不對？一個男的二個女的，會發生什麼問題？二個女的一個男的、二個男的一個女的都會發生這個問題，是不是？會。甚至於一個家庭裡邊，二個兄弟和一對父母，父母一對算是一個，二個兄弟算是二個，三個加起來，能不能相和？因此，和合是指二個對立變成統一，再加一個進去還能夠統一的意思。

僧的和合本來意義是跟任何人都可以合的。不管是跟幾個人，不管是怎麼樣的情形下，都是和的。一個方的、一個圓的能不能合在一起？方的、圓的在一起能不能合？兩個三角在一起能不能合？兩個三角當然可以合在一起，一拼是不是合起來變成四方嘛！一個圓的、一個方的能不能合在一起呢？可以。把方的放到圓的裡頭去，就沒事了，是不是這樣子？（例如中國的古錢），方的放到圓的裡頭去，圓的能不能放到方的裡頭去？也可以啊！

和合的意思，就是說不同的因素放在一起，這是第一種。第二種呢？第二種僧是什麼意思？就是眾。三個人以上為眾，三個人以上都叫僧，不管在家人、出家人都可以，那是不是和合？他在一起應該是一個團體，他不能夠不是一個團體。

那第三種是什麼？指的是比丘、比丘尼僧。這是佛經裡邊，所謂三寶裡邊的僧寶。他具備三個條件：不能夠單獨的上面一個，也不能夠僅僅是第二種，也不能夠僅僅是第三種。第三種是三個比丘尼、三個比丘在一起稱為僧。名字上叫作名字僧。可以，但實質上不是，他一定要從「羯磨」而產生的。「羯磨」就是「作意」的意思，也就是「會議制度」、「會議的形式」。透過會議的形式，而

產生共同的意見。意見的統一、調和、溝通、協調，用「羯磨」的形式來達成的，那一定是三個比丘、比丘尼。這三個比丘成為比丘僧，那三個比丘尼以上的叫作什麼？叫作比丘尼僧。這是具備第二個條件。而用「羯磨」達成什麼目的？達成和合的目的。因此，僧是依和合而住，就是由六和敬。

三

諸位聽過六和敬吧！因此在是釋迦牟尼佛的時候，在他的經典裡邊，都主張皈依僧是皈依比丘、比丘尼僧，因為比丘、比丘尼僧，他們沒有私人、個人的所有物，乃至於沒有個人的想法，沒有個人的財產，沒有個人的意願，而只有共同的、大眾的想法和意願。因此，這是可貴的，所以要恭敬供養僧寶，那指的就是這一種。

諸位一定要記得，現在有一些寶貝，我不能說他們是壞人，而是寶貝，那一些寶貝呢？他們說在家人也可以稱為僧，為什麼？三個人以上就是僧嘛！太太、兒子、女兒加起來，也算是僧！說三個人在一起不算僧是什麼？那幾個人合為一個組織、一個小團體也叫作僧。現在日本真正的出家比丘、比丘尼已經沒有，一些寺院裡集合在一起的在家人，也叫「さんガ」先生，也叫作僧。但是這和佛經裡邊戒律所指的僧，是不一樣的。

現在諸位看到沒有，我們講的僧要具備幾個條件：三個條件，缺一不可，所以這個比丘、比丘尼僧啊，應該是最尊貴的。現在諸位聽了三寶的意思了吧！我們以三寶為主，是不是以聖嚴師父為主？不是。為什麼不是？我是法鼓山的開創人，當然是以我為主囉！對不對？不對喔！你們如果那樣子講的話，你們就信邪道。你們是因法鼓山的護法，因法鼓山是推動正信的三寶、正統的佛教、正統的佛法，所以來學習，來推動，來護持，是這樣子的啊！

（一九九二年九月二十一日講於第三屆法鼓傳薪，黃道俐、胡天祥整理，刊於《法鼓雜誌》三六、四〇期）

請佛到人間

佛是在人間的，佛法是以人為主的。人間的意思，最初就是人類的意義。人間是在人與人之間生存的。人與人之間生存的是什麼？人類如果單獨一個人，不能叫作人間。但是一個人可能在這個世界上單獨存在嗎？人是不可能只有一個人的，因此人間有人間的條件，人間既然在人和人之間，那一定有人和人的關係。

一

人與人的關係叫作什麼？叫作倫理。我們不能夠離開倫理，倫理分成二類：世俗的倫理、佛法的倫理。對我們來講，世俗的倫理，就是社會上一般的倫理，是父母、兄弟、姊妹、朋友、師弟、師生的倫理關係。君臣、父子、夫婦、朋友、兄弟稱之為五倫，實際上五倫是不夠的，因為人和人之間分工非常細密，特別是現在的這個社會，譬如我們會說：你是新聞界的，我是佛教界，他是法律界、工商界、文化界、政界、交通界……等。

所以人和人之間應該有很多倫，也就是說，這一個身分跟另外一個身分彼此之間產生關係，有義務、有責任的關係，這叫作什麼？倫理。為什麼要這樣子做？若不是這樣子做，就混亂，社會混亂、世界大亂。那就沒有倫理，所以要有倫理，要有倫理就是盡責任、盡義務。

現在人都是爭取權利卻不願盡義務，只要有權利，就向裡頭鑽，聽到義務趕快跑，聽到責任趕快溜，那麼，做和尚有什麼權利？能夠住在廟裡面是不是他的權利？能夠披黃苧衣、著紅袈裟，是不是他的權利呢？現在，在一些法會或佛學講座的場合，常可看到穿著黃海青，披著紅苧衣，站在大門，托捧著一個大鉢的出家人，見著人就叫人供養。見到這樣的情形怎麼辦呢？沒有辦法呀，

若干涉他，可能會討一頓罵，甚至挨揍，這也就是說他有穿這個衣服的權利，還有托鉢的權利，但是，不須扛負責任。而和尚是不是就什麼責任都沒有呢？還是說沒有飯吃，就叫信徒來供養呀？其實，出家人的義務、責任很多，例如在法鼓山舉辦一個禪修營，雖然只有三十人參與，可是出動了十多位出家的法師，並有十來位在家居士護法，幾乎是一個人侍候兩個人。出家人替他們開車子，出家人替他們點蚊香，出家人照顧他們無微不至，把每一個人當成菩薩來接待、來成就。

我們也希望每一位參與者能真正像一個菩薩，回到了工作環境、生活範圍，都能以這種精神為他人服務，這樣的要求也真的發揮了作用。活動結束，下了山以後，其中有位勤業會計師事務所的負責人即表示：「從此以後我要改變。」第三天，他的公司裡邊有四位合夥人到農禪寺來看我，他們說：「我們老闆現在已經打算要改變。」我說：「阿彌陀佛！但願是正面的，不要負面的。」後來，勤業負責人來的時候，我說：「你怎麼改呀！你不要整他們喔？」「不會，不會！我是從法鼓山學會了服務的精神，學會了如何地服務這個社會，服務我們的公司，服務我們服務的人。」以體貼、照顧、關懷、服務的心，這是不是稱為人性的管理呀？這個就是人間化、人性化。

二

在佛法的倫理裡，以前的觀念是，佛是被人家供的。供在大殿裡，佛像好大好大，人們燒香拜佛、供佛，甚至還供豬呀、羊呀都有，這對不對？那麼，我們應該請佛到人間來做什麼呢？來服務我們大眾，眾生需要他來度。佛度眾生首先以什麼來度呢？六度裡第一度是布施，用什麼布施？用法布施，身體也能布施。所以，我們現在請的活佛，一定不是被高高供在大殿上，養尊處優、方頭大耳，現在的活佛，就是萬家僧佛。什麼叫萬家僧佛？萬家僧佛就是指對許多許多的眾生，能夠關懷、照顧、服務的人。

那麼，佛法的倫理有什麼呢？有七眾：比丘、比丘尼、式叉摩尼、沙彌、沙彌尼、優婆塞、優婆夷。這個是層次方面。也就是說，佛法的倫理關係是什麼？是僧俗、師弟的關係，層次的關係。層次，我們叫尊長，所以佛法裡要講下座、中座、上座。所謂「上座」，是指年長的、出家時間久的、戒臘高的，但上座不一定是年紀很老，若出家受戒二十年以上，也是上座。而僧與俗之間也是一種倫理關係，僧俗那一個為尊？那一個為卑？或者那一個為上，那一個為下？僧為上。為什麼？因為三寶裡代表著佛法的形象的是僧。

那僧俗彼此之間要互相敬什麼？爭取權利呢？還是責任、義務？僧對俗有義務、有責任。俗對僧呢？也是有義務、有責任，這樣倫理關係，就建立起來了。如果只有單向，只是一方要求權利，而沒有付出責任和義務，倫理關係便不能建立起來。中國的佛教，出現二種形態：第一種是出家人受人看不起，覺得出家人「攏是沒路用的人」、「攏是飯桶、呷飯的啦！」第二種是對出家人盲目地迷信，以為出了家，就是應該受恭敬、受供養、受到崇拜的。這二種都是錯誤的觀念，因此，我們一定要建立起僧俗彼此之間互相的倫理關係，才能產生互動，所以現在農禪寺和法鼓山所推動的就是在盡義務和責任。

（聖嚴法師口述，胡天祥整理，刊於《法鼓雜誌》四一期）

人間淨土的環保

心靈環保的意義

心靈環保其實很簡單，就是心理衛生、心理健康，如何使我們自己清靜、安定，進而影響協助他人生活愉快，這就是心靈環保的目的。「人間淨土」就是這個樣子。

人經常貪得無厭，貪不到就會憤怒，希望事事順利，稍微有點挫折，就造成心理衝突，對外在的環境產生一種抱怨，乃至於覺得環境、人、事、物都和自己過意不去，造成自己心裡更加痛苦和煩惱。

我們如果能時時刻刻注意心理的平靜，遇到任何不如意的時候，能夠回心轉意想一想，設身處地為他人想一下，他人的錯誤可能是很有道理的，即使是沒有道理的道理，也是一個道理。如何來解決問題，而不是彼此之間增加更多的問題、更多的困擾，這就是心靈環保。也就是時時刻刻從自己的心裡邊來安定、淨化，以期幫助自己過著平安、快樂的生活，同時也使他人過得很愉快。

環保日的意義

或許有人會問：法鼓山的「環保日」跟一般的「清潔日」有什麼不一樣呢？事實上，我們本來也叫「清潔日」，這是響應世界清潔日。但是，我們現在這個「環保日」比「清潔日」更進一步，「清潔日」本來就是把我們的環境打掃一下、清理一下，現在我們的環保，包括心靈的環保、自然的環保、禮儀環保以及環境的生活環保。

環保的推動是除了要我們知福惜福，資源回收、減少浪費外，還要把我們自己的心裡清掃一下。將清潔日跟心靈環保、禮儀環保、生活環保、社會環保、環境環保全部結合在一起，範圍會變大些、更深刻一點，所以叫作「環保日」。我們不是僅僅在這一天來做環保，其他的時間就不要做環保了。我們希望是以這個為起點，然後天天都是清潔日，天天都是環保日，處處都是清潔處，處處都是環保處。

我們更希望其他的團體也能夠響應，將環保落實到每一個家庭裡，家家戶戶都來響應。我們不是都希望生活環境能夠更健康一些、更清淨一些、更美化一些，大家一起來參與，環境自然會更好。所以，不是僅僅法鼓山需要，也不是某一些人、某幾天需要清

潔日，而是希望把它變成一個風氣，然後普遍地來持續推廣，這就是環保日的意義。

（刊於《法鼓雜誌》八六期）

在未來十年或十五年的臺灣

我對於未來的社會，不敢做預測，但是抱有願景；不會存奢望，但是會努力。我們對於未來的環境，不應該悲觀，也不必焦慮，不應該陶醉，也不能大意。一切要看我們全體大眾的價值觀和認知度來做決定。如果缺乏同舟共濟的互助精神，也沒有無常變化的危機意識，不論有多美的構想、做多大的努力，所得的結果，都將是災難連連。

不過，我對於未來，永遠不會失望，也永遠不會滿足，菩薩的心胸，是「虛空有盡，我願無窮」。記得我在二十年前提出「建設人間淨土」這個理念的時候，很多人笑我不切實際，因為人間永遠是萬丈的紅塵，怎麼可能建立起一個淨土；但在今天，「人間淨土」的觀念，已經不僅是一個抽象的名詞，而是許多有識之士努力奉獻的方向了。因我根據佛經所說，只要人類的內心清淨，所見的世界便是佛國，只要人類的內心平安，生活的環境也能平安。只要人的心靈在一念之間清淨平安，就會影響到周遭人物環境的清淨平安。

因此，我在十多年前，提出了「心靈環保」的主張，許多人努力於人與人爭、人與天爭、改革社會、征服自然，卻忽略了向內心的價值觀及認知面來修正改善，也忽略了欲望的節制和情緒的化解。所以，到了前年，「心靈改革」的運動，已由政府結合民間的力量來共同推動了。如果我們能夠多為他人的立場來設想，多給社會的需要做奉獻，那就能夠從人心的淨化而促進社會的淨化了。

一項運動、一個理念，如果能讓許多人都覺得是需要之時，它就會成為事實。我雖不敢預測十年至十五年後的臺灣，會變得多麼

美麗，但我能夠確信，再經十至十五年的努力，人間淨土及心靈環保，必將為臺灣社會帶來更多的光明、更大的願景、更安定的人心。

我是一個平凡的僧侶，從來只有一個大方向，沒有一定的事業心。我的生涯規畫，只知道盡心盡力，做一日和尚撞一日鐘。只要因緣需要我做的，環境也許可我做的，我便全心投入，全力奉獻，不考慮個人的毀譽得失。因為我是出家人，已沒有權利為個人保留什麼了。

我已即將進入古稀之年，十至十五年之後，如果還能健在人間，我將無怨無悔地繼續推廣人間淨土及心靈環保的運動。比較具體的說，我們的團體，正在臺灣推行著四安及四環運動。四安是安心、安身、安家、安業，四環是心靈環保、禮儀環保、生活環保、自然環保。目前尚在起步階段，希望喚起我們的社會大眾，響應攜手，共同努力，把臺灣寶島變得更加美麗；不僅在物質的環境方面，同時在精神生活層面，也能成為美化世界、淨化世界的中心。

（一九九八年一月十日講於《天下雜誌》飛越二〇〇〇美麗臺灣希望會談，刊於《人生》 - 七四期）

～ 全書完 ～

Table of Contents

《法鼓全集光碟版》第八輯 第六冊

《法鼓山的方向》

第一篇 法鼓山的創建

法鼓山的心願 - 法鼓山的緣起及未來

去聖時遙 半生苦辛求佛法

報答佛恩 筭路藍縷啟學林

傳火傳薪 佛化教育待開展

(一) 研究所

(二) 佛學院

(三) 國際禪修中心

(四) 國際弘化中心

(五) 編譯出版中心

(六) 舉辦國際佛學會議

(七) 清修安養的環境

(八) 建築物及其特色

提昇人的品質 建設人間淨土

布施的人最有福 行善的人大功德

法鼓傳法音

法鼓山的前身

法鼓山的由來

(一) 為什麼要有法鼓山

(二) 法鼓山的感應

(三) 法鼓山的命名

農禪寺與法鼓山的關係

法鼓山的未來

法鼓山的理念- 提昇人的品質、建設人間淨土

(一) 法鼓山的理念和目標

(二) 為什麼要推廣法鼓山的理念

(三) 社會病態的原因- 貪、瞋、癡

(四) 建立正確的心態- 認識因果觀念

(五) 推廣法鼓山的理念

(六) 推廣的方法

法鼓山的弘化工作

(一) 教育與文化

(二) 修行和弘化

法鼓山護法會

(一) 法鼓山護法會

1性質

2名稱之沿革

3會員組織

(二) 法鼓山遷建委員會

1組織體系

2工作性質

3工作推展

4經費之使用

法鼓山的使命

童年

上山當和尚

上海趕經懺．佛學院

從軍．閱讀

寫佛教的文章

再度出家後

閉關與弘揚戒律

赴日本留學

博士學位與報導文章

怎麼去了美國

在美國弘揚禪法

[流落街頭與家徒四壁](#)

[置屋與出版](#)

[下跪苦求辦教育](#)

[重建祖庭](#)

[指導修行．寫書出書](#)

[辦教育的甘苦](#)

[敢說是最好的佛學研究所](#)

[法鼓山是怎麼出現的](#)

[忙得好歡喜](#)

[法鼓山將來做什麼](#)

[法鼓人文社會大學](#)

[一大使命．三大教育](#)

[法鼓山的共識](#)

[建立清新健康的形象](#)

[認識淨化人間的工作](#)

[法鼓山的理念- 提昇人的品質，建設人間淨土](#)

[法鼓山的精神- 奉獻我們自己，成就社會大眾](#)

[法鼓山的方針- 回歸佛陀本懷，推動世界淨化](#)

[法鼓山的方法- 提倡全面教育，落實整體關懷](#)

[法鼓山的山徽](#)

[法鼓山的學佛路](#)

[推廣佛法，理論與實踐並重](#)

[護持佛法，不只要錢](#)

[謙虛、慈悲、關懷，就是佛法](#)

[法鼓是大家的，應當大家來敲](#)

[修學佛法，撒網撈魚](#)

[佛法這麼好，知道的人這麼少](#)

[敲響慈悲和智慧的法鼓](#)

[法鼓山一點一滴在成長](#)

[瞭解現況努力突破困境](#)

[財務分明一絲不苟](#)

[廣種福田祥和自現](#)

[我們在做「自度度人」的工作](#)

[法鼓山的教育事業](#)

[釋迦牟尼佛是最偉大的教育家](#)

[法鼓山是國際佛教的重鎮](#)

[法鼓山的承先啟後](#)

[如何推動法鼓山的理念？](#)

[我們的使命](#)

[佛法是淨化社會人心的良劑](#)

[兼具整體佛教與全民教育](#)

[感恩無限](#)

[共同負起積極的護法責任](#)

[法鼓山的一步一腳印](#)

[以大無畏精神培養弘法人才](#)

[勸募是修行菩薩道的大功德](#)

[法鼓山的鐘聲](#)

[以佛法關懷眾生](#)

[法鼓山的三大教育](#)

[繼往開來](#)

[與大家分享榮耀](#)

[全面推廣三大教育](#)

[回歸佛陀本懷實現理念](#)

[繼往開來，共同努力](#)

[把佛法給每一個需要的人 - 對《法鼓雜誌》的期許](#)

[感謝曾經參與的菩薩](#)

[共同灌溉這片肥沃的福田](#)

[法鼓山邁向十週年](#)

[第二篇 法鼓山的鼓手](#)

[法鼓山的鼓手是誰？](#)

法鼓山

(一) 名稱

法鼓山的鼓手

(一) 中華佛學研究所

(二) 寺院部分

法鼓山的輔導師

佛教的功能是在淨化人間

法鼓山輔導師的立場、身分、責任

法鼓山的原由與勸募

人才式微，立願辦教育

場地受限，遷建迫在眉睫

振聾發聵，法鼓法音

募款弘法，結下善因緣

勸募會員的條件

勸募會員有榮譽、功德及責任

(一) 榮譽

(二) 功德

(三) 責任

勸募會員努力的目標

勸募會員的條件

(一) 有善心

(二) 有時間

(三) 有修行的方法

修行的觀念

(一) 不為己求

(二) 不求速效

(三) 無所求

(四) 不選擇時間地點

勸募會員應有的心態

結語

勸募會員的任務

勸募會員的心態

勸募勿求急功

如何做好勸募會員？

成立讀書會分享心得

擔任主持人鼓勵發言

舉辦聯誼會彼此關懷

如何做一位稱職的讀書會主持人？

會前

（一）分配工作

（二）程度不同怎麼辦

（三）工具書

進行中

（一）進程序

（二）介紹新會員

（三）掌握主題

*小技巧 / 如何中斷他人的發言

（四）掌握時間

*小技巧 / 如何在熱烈的發言中結束讀書會

（五）如何設計問題、誰來回答問題

*小技巧 / 如何設計問題引導發言

（六）用心激發、敦促大家參與討論

*小技巧 / 如何關懷一直沒有發言的菩薩

（七）避免批判言論的產生

*小技巧 / 如何調和各種不同意見

（八）主持人應輪流擔任

結束時

（一）選擇下次討論主題

*小技巧 / 如何讓大家達成共識

（二）分配下次工作

(三) 確定下次讀書會的時間和場地。

一師一門．同心同願 - 一九九九年對勸募會員的新春開示

光榮且神聖的使命

感化自己、感動他人

生命中最重要

學著做受苦難的菩薩行者

萬行菩薩．法鼓之魂

法鼓山的義工精神

義工是救急，不是就業

絕不可勉強他人

不邀功、不爭面子

放下身段成就他人

處事皆以義工心態

萬行菩薩度眾生

發揮了「點火」的作用

把佛法落實在人間

承認是凡夫努力修福修慧

做義工也是弘法

做個自度度人的萬行菩薩

難行能行、難忍能忍、難捨能捨

以智慧做抉擇

每個人都有能力來度人

問答討論

修行菩薩道利益眾生

自利利人、自覺覺他

要做苦海的慈航

入如來室、著如來衣、坐如來座

以奉獻的精神成就他人

永懷成就眾生的弘願

保持清新、純樸、真誠的形象

法鼓山就是法鼓山

盡形壽．獻生命 - 法鼓山建設永續不絕、盡心盡力而為

盡力而為，盡心而為

言行並重如實關懷

不以毀譽而悲喜，凡事謹慎

關懷別人．成長自己

以身作則最重要

如何精進推廣佛法

擊慈悲智慧的鼓，主動關心別人

循序漸進引導丈夫學佛

一心不亂要日日不間斷

修行環境

真心禮敬為恭敬三寶的根本

與全體法鼓人共享殊榮 - 聖嚴法師得獎感言

第三篇 法鼓山的弘化

以重整佛教為己任

瞭解佛法減少社會傷害

眼光看遠心胸放寬

佛法與生活 - 一九九三年大專學佛夏令營結業詞

以清淨的戒行導正社會風氣 - 法鼓山農禪寺傳授菩薩戒的因緣與宗旨

法鼓山開創人間淨土 - 一九九三年當代藝術品義賣會致詞

開幕詞

閉幕詞

附錄：訪聖嚴法師談藝術品義賣的目的

附錄

分享宗教與藝術的善與美 - 專訪聖嚴法師談藝術品及珠寶義賣會

禮儀環保守則

緣起

我們環保的目標- 推動全面社會的淨化

禮儀環保的基礎- 觀念的淨化與個人的淨化

(一) 觀念的淨化：負責任、盡責任

(二) 個人的淨化：心儀、口儀、身儀

禮儀環保的重要性

(一) 個人禮儀的重要

(二) 群體禮儀的重要

(三) 禮儀環保的功能

日常禮儀範例

(一) 佛法禮儀

1合掌

2問訊

3拜佛

4操手

(二) 個人禮儀

1行走

2立姿

3坐椅

4睡姿

5手中持物

(三) 應對進退

1居家生活

2工作場所

3用餐

4乘車

5乘電梯

6電話禮貌

7訪人與會客

(1)訪人：

(2)會客：

8探病

9照相

10出外旅遊

(四) 婚喪喜慶

1結婚

2生日

3殯葬奠祭

(五) 國際禮儀

1接機

2宴會

3餐桌

4用餐

5一般禮儀

6交通車座

佛化聯合奠祭開示

封棺儀式

起靈儀式

火化儀式

附錄

訪聖嚴法師談佛化奠祭的精神與內涵

佛化聯合奠祭守則

緣起

冥陽兩利的莊嚴佛事

(一) 什麼叫作佛事

(二) 為什麼要做佛事

(三) 如何做佛事

(四) 冥陽兩利的佛事

佛化臨終關懷指南

(一) 維護人道，善盡孝道

(二) 助念是臨終救度的法門

(三) 自救、人救，往生大事

(四) 佛教喪儀簡樸隆重

(五) 淨化社會，禮儀環保

1臨終處理

2入殮

3告別式

4出殯、送殯

如何建立美滿婚姻？

婚姻的意義

建立佛化家庭的意義

(一) 以宗教信仰來促進家庭生活的幸福美滿

(二) 以家庭的淨化、提昇人品、淨化人間

如何建立佛化家庭

(一) 建立婚姻的共識

(二) 懷胎之教育

(三) 小菩薩的培育

(四) 夫婦的生活

美滿婚姻的原則 - 一九九四年佛化聯合婚禮致詞

佛化聯合婚禮的意義及形式

佛化家庭的生活指南

婚禮是佛化家庭的基礎

倫理是佛化家庭的要素

佛化家庭的生活指南

(一) 家庭生活

1佛化家庭的三條件

2佛化家庭的經濟收支

(二) 社會生活

1學校的社會生活- 師長及同學間的關懷

2工作的社會生活- 同事及從屬間的接觸

3商業的社會生活- 同業及主客間的互動

4政治的社會生活- 政府及民眾間的互依

(三) 宗教生活

1如何求受三皈

2如何修持戒

3如何修布施?

4如何修禪定?

5如何禮拜? 讀誦什麼?

6如何念佛? 如何持咒?

7如何修智慧?

8居家恆課

佛化聯合祝壽致詞

附錄

美滿婚姻的原則 - 一九九四年佛化聯合婚禮致詞 訪聖嚴法師

談佛化聯合祝壽的精神及內涵

佛化長青的生活指南

緣起

規畫生活，享受高齡

(一) 心理調適最重要

(二) 生活起居善安排

養生保健，延年益壽

(一) 長壽養生的要訣

(二) 別讓病痛成主宰

修心養性，常保安樂

(一) 居家空閒好修行

(二) 積極參與齊共修

(三) 加入義工的行列

以菩薩心拜大悲懺 - 一九九四年護法信眾聯誼大會開示

法鼓妙音傳法音 - 一九九五年法鼓合唱團演出前開示

佛教音樂有潛移默化的力量

要有修行的體驗才能唱出佛教音樂

為推動佛法而唱

與師父同臺演出

對「菩薩成長年」的祝福與期許 - 一九九六年新春賀詞

對「人間淨土年」的祝福與期許 - 一九九八年新春賀詞

慈悲與智慧的佛教 - 一九九八年世紀漢藏佛教大對談開幕詞

新世紀全民祈福許願博覽會開幕詞

以佛法祝福大家 - 全民祈福平安大法會暨會員大會歡迎詞

在委曲中成長菩提心

對「祝福平安年」的祝福與期許 - 一九九九年新春賀詞

第四篇 提昇人的品質

佛子共勉語

信佛學法敬僧

三寶萬世明燈

提昇人的品質

建設人間淨土

知恩報恩為先

利人便是利己

盡心盡力第一

不爭你我多少

慈悲沒有敵人

智慧不起煩惱

忙人時間最多

勤勞健康最好

為了廣種福田

那怕任怨任勞

布施的人有福

行善的人快樂

時時心有法喜

念念不離禪悅

處處觀音菩薩

聲聲阿彌陀佛

結語

究竟可靠的平安

我為你祝福

從《心經》談如何安定人心

(一) 建立正確的人生觀

1三世因果，還願受報

2四大假合，歡喜自在

3五蘊皆空，奉獻利他

(二) 四要安定人心

1需要VS.想要

2能要VS.該要

3心靈環保

從〈普門品〉談如何自助助人

(一) 以四感為實踐的方法

1感化- 知慚愧、常懺悔

2感動- 智慧慈悲對人

3感謝- 順逆因緣皆恩人

4感恩- 奉獻回饋不求報

(二) 發廣大願心救濟眾生

從〈大悲咒〉談如何祈福有福

(一) 現代社會的三點危機

1競爭激烈，缺乏安全感

2功利主義，人際疏離

3自私心重，道德淪喪

(二) 先從觀念上改善

(三) 〈大悲咒〉的大悲法門

(四) 四種祈福方法

1知福- 知足常樂，安貧樂道

2惜福- 珍惜擁有，感恩圖報

3種福- 成長自己．廣種福田

4培福- 享福非福．培福有福

(五) 以大眾為造福的良田

大智慧過生活

金錢的價值

挫折的真義

因與果

心靈環保

何謂四要

欲望取捨

感恩報恩

感動

處事四態度

謙虛

第五篇 建設人間淨土

淨土在人間

太虛大師的人間淨土

印順導師的人間佛教

「人間淨土」是什麼？

人間淨土的實現

以佛法建設人間淨土

二

二

三

請佛到人間

二

二

人間淨土的環保

心靈環保的意義

環保日的意義

在未來十年或十五年的臺灣